ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2009 №12/81/

ДЕКАБРЬ

От мала до велика

ЖУРНАЛ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ — ПЛЮС

Беременность
и детские проблемы
Остеопороз, простатит и др.
Впервые! Каталог за 2009 год

ПРЕДОТВРАЩАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

КРЕМ Софья®

с пчелиным ядом –

ВЫБОР, ПРОВЕРЕННЫЙ ВРЕМЕНЕМ!

Целебный яд 15 пчел
и лекарственные травы

Действительно помогает!

Серт. соотв. № РОСС RU.ПР73.В34691 с 19.07.2009 по 08.07.2012 г. РЕКЛАМА

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" декабрь 2009 №12/81

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ОТ МАЛА ДО ВЕЛИКА

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2009

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ
Директор Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор Ольга БЛИНОВА
Обозреватель Татьяна КОНОНОВА
Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке ITAR-TASS/PHOTAS/WireImage.com

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.

ВНИМАНИЕ! Идет подписка в почтовых отделениях России на I полугодие 2010 года. Напоминаем, «Предупреждение Плюс» выходит *ежемесячным выпуском*:

· **6 номеров в полгода** с подписными индексами – **99609** (МАП) и **19777** (АПР).

Подписано в печать 07.12.2009 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 197300 экз. Цена свободная. Заказ № 3028.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38. Телефон: (495) 941-21-20.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

ОТ МАЛА:

БЕРЕМЕННОЕ НАВОДНЕНИЕ 6
Гестоз, ограничение соли и жидкости, диета Ламана, «мочегонные травки» и лечение отеков у беременных

ЕСЛИ У РЕБЕНКА ДИСБАКТЕРИОЗ 20
Дисбактериоз

ДИАБЕТ: ДВА МНЕНИЯ 25
САХАРНЫЙ ДИБЕТ – НЕ ПРИГОВОР 25
О ДИАБЕТЕ ЗНАЛИ В ТИБЕТЕ 31

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ДЕТЕЙ 40
Атопический дерматит, диатез, нейродермит

ДО ВЕЛИКА:

УСТРОИМ ГРИППУ НЕДОРОГОЙ, НО ЭФФЕКТИВНЫЙ ЗАСЛОН 48

ЧАИ ГОНЯТЬ НАДО С УМОМ 54
Желчегонный, мочегонный, диабетический, потогонный, грудной, успокаивающий, желудочно-кишечный, сердечный, витаминный

ПИЯВКИ И ДЕТОКСИКАЦИЯ 63

ЧТО НЕ РАБОТАЕТ, ТО РЖАВЕЕТ 67
Звон, шум в ушах, остеохондроз шейного отдела позвоночника

ЧТО НАМ СТОИТ ДОМ ПОСТРОИТЬ 76
Остеопатия, остеопороз

ПСА ТРЕБУЕТ УПОРСТВА..... 84
Простатит, аденома

ЧЕМ ОПАСНА ГРИБКОВАЯ ИНФЕКЦИЯ 89
Дерматомикоз

ОМЕЛА БЕЛАЯ 94
Кровотечения внутренние, гипертония, бронхиальная астма, туберкулез, воспаление почек, гастрит, энтерит, эпилепсия, истерия, головокружения, атеросклероз, эрозии шейки матки, бели, радикулит, спондилит, артрит, ишиас, заболевания щитовидной железы, опухоли

РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ – РАСТЕНИЕ УНИКАЛЬНОЕ..... 102
Авитаминоз, атеросклероз, геморрой, сахарный диабет, воспалительные процессы в почках, гипертония, мигрень, нарушения сна

КАТАЛОГ ЖУРНАЛА «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС» ЗА 2009 ГОД .. 106

ОТ РЕДАКТОРА

У нас опять новая рубрика – «От мала до велика». Не знаю, придется ли она вам по вкусу, но мы решили попробовать. Собственно, мы исходили из того, что больше всего болеют дети и пожилые, значит, направим на них наше пристальное внимание.

Начнем с детей. Тут, как анекдот, мне рассказали о таком случае (реальном). Пришел к акушеру-гинекологу новый русский и говорит: «Обеспечьте моей жене самые лучшие роды, за деньгами не постою». – «А когда рожать вам?» – «На следующей неделе».

Врач покачала головой: «Дорогой ты мой, к хорошим родам надо было готовиться 9 месяцев». Что такое «хорошие роды», почему это так важно, чтобы они были хорошими, и как к ним готовиться, в одной главе журнала не расскажешь. Мы начнем с малого и узнаем некоторые практические вещи. Например, *отеки у беременных* – они часто возникают, и многие врачи считают их патологией, рекомендуя ограничить прием воды и соли. Как надо поступить на самом деле? Разобраться в этом поможет наш новый автор, акушер-гинеколог и мама троих детей Вероника Назарова.

Беременная женщина легкоуязвима, напугать ее несложно, поэтому в этот период жизни способность трезво оценивать факты и делать выводы снижается. Вот почему важно как можно больше читать хороших материалов на беременные темы, чтобы не попасть в зависимость от одного только мнения. То же, кстати, касается и молодой мамы (ребенок до трех лет), пока не сформируется собственный опыт.

Среди прочих детских тем в этом номере есть и *диабет I типа*. Позиция официальной медицины на этот счет – от ее имени выступает А.Л. Раков, д.м.н. – такая: этот

вид диабета не лечится, а значит, человек должен пожизненно получать инсулин. Несколько иное мнение у доктора тибетской медицины С.Г. Чойжинимаевой, к.м.н. Рекомендации Светланы Галсановны просты и конкретны. Попробовать их под контролем врача можно, и это, согласитесь, лучше, чем полное смирение и заместительная терапия.

Наиболее распространенные проблемы пожилого возраста – *остеохондроз, остеопороз, простатит*. По первому вопросу читайте интервью с мануальным терапевтом С.В. Спиридоновым. По второму нас просвещает А.С. Поскребышева, по третьему – А.В. Печеневский.

Нас буквально атаковали вопросами по *еловому квасу* (рецепт Е.М. Родимина, см. «Предупреждение Плюс» № 10 за 2009 год). Коротко отвечаем. Во-первых, нужно брать 1-2-летние ветки сосны и/или лиственницы. Во-вторых, медь для приготовления медной воды можно использовать неограниченное количество раз. Сколько настаивать? Зависит от кислотности желудка: при повышенной – от 12 до 24 часов, при нормальной – от 24 до 48, при пониженной можно и до 3 суток. Во всех случаях – по вкусу, чтобы не было ни слишком кисло, ни слишком пресно. Пить квас можно постоянно, как напиток чайного гриба, от 1 до 3 стаканов в день во время или сразу после еды.

В этом номере впервые мы публикуем каталог тем, попавших на наши страницы в уходящем 2009 году. Мы уже оценили, как это удобно, теперь очередь за вами. Если наш почин будет одобрен, мы возьмем это за правило.

Всех с наступающим Новым годом! Желаю счастья и здоровья! Пишите, наш адрес:

101000 Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс».

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 1-й номер журнала выйдет 18 января 2010 г.

БЕРЕМЕННОЕ НАВОДНЕНИЕ

Гестоз, ограничение соли и жидкости, диета Ламана, «мочегонные травки» и лечение отеков у беременных

Убоялись страха там, где нет страха (Пс 13:5).

Будучи по делам врачебной профессии в Германии и Голландии, я узнала и весьма оценила один из принципов обучения в этих странах (обучения вообще и акушерству в частности). Это – «всегда сомневайся, проверяй и никому не верь просто так». Ни учебнику, ни учителю, ни авторитетному журналу, ни светилу. Изучи вопрос самостоятельно и составь свое суждение. Есть ведь библиотеки с книгами и журналами на разных языках, Интернет с форумами и базами данных, есть прекрасные специалисты и есть собственный здравый смысл. И в Германии, и в Голландии этому учат со школьных лет. Это вырабатывает независимость мышления и потребность в постоянной учебе. Если этого нет – десятилетиями царствуют отсталые и ложные взгляды и практики.

Я все это вот к чему. К сожалению, в нашем российском сообществе среди акушеров и родителей мало распространена привычка все проверять и быть в курсе современных знаний. Многие также слишком доверяют авторитетам. Подумать только: у нас до сих пор и врачи, и акушерки «лечат» отеки у беременных, считая, что вот это и есть тот самый опасный для жизни матери и ребенка гестоз и что, убрав отеки, они тем самым женщине помогут. Они, видимо, считают, что избыток жидкости – корень проблемы. Между тем все как раз НАОБОРОТ. Весь мир давно знает, что отеки беременных неопасны и как симптом патологии нена-

дежны, что гестоз может быть без отеков, и тогда он гораздо страшнее, что беременных ограничивать в питье, еде и соли – не лечебно-профилактическое мероприятие, а опасная мера, а стало быть, диеты запретительные – не беременных животов дело.

А почему, собственно, вы должны в это поверить? Правильно, не надо верить, нужно просто понять физиологию. То есть понять, как устроено и как работает тело и по какому механизму развивается болезнь. Тогда вы и сами разберетесь, что хорошо и что плохо.

Недавно группа авторитетных медиков рассмотрела рефераты 260 статей, опубликованных в американском медицинском журнале «Хирургия, гинекология и акушерство» за 1935 – 1999 годы. Оказалось, что половина «твердо установленных медицинских фактов и теорий за 45 лет перешла в разряд «ошибок прошлого». В другом исследовании было рассмотрено 474 реферата статей о болезнях печени, опубликованных в журналах «Ланцет» и «Гастроэнтерология» за период с 1945 по 1999 год. И здесь тоже за 45 лет половина медицинских знаний оказалась устаревшей. Известный британский невролог Джон Хьюлингс Джексон (1836-1911) сказал как-то: «Чтобы изгнать из медицины ложную идею, нужно 50 лет, а чтобы утвердить правильную – все сто». *«Наука и жизнь» (1/2007).*

ВОДА – КЛЮЧЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ БЕРЕМЕННОСТИ

Известно, что тело человека примерно на 80 процентов состоит из воды. Значит, вода – это важнейшая составляющая нашего тела.

При нормальной беременности воды набирается и того больше, еще целых 6-8 литров, 4-6 из которых находятся вне тканей тела, а 2-3 – в тканях. К концу беременности около 3 л воды накапливают ребенок, плацента и амниотическая жидкость. Еще три литра идут на увеличение объема крови матери, на рост и увеличение матки и молочных желез. Такое вот наводнение! Заметим: это так устроено, чтобы воды было много. Нравится ли это кому-то или нет.

Объем жидкой части крови начинает увеличиваться очень рано, с 8 недель беременности. А вот, например, количество

эритроцитов – только с 18 недель. Такое впечатление, что накопление жидкости – явление первостепенной важности, раз организм начинает заниматься этим так рано. И правда: ведь насколько жидкой и текучей будет кровь, настолько быстро она сможет доставлять питательные вещества для роста ребенка, матки, молочных желез. И заполнить целую новую сосудистую систему кровь сможет, только если ее будет много.

Впрочем, сосудистую систему ребенка и все водное пространство вокруг него заполняет не материнская кровь или плазма. Тогда откуда же у ребенка берется жидкость? Здесь – самый важный момент в физиологии беременности. Из материнской крови все необходимое, и в первую очередь воду, закачивает еще один главный персонаж беременности, о котором недостаточно знают, – временный орган ребенка под названием плацента.

Плацента начинает формироваться так. Примерно на 7-й день после зачатия, миновав долгий путь по маточной трубе, зародыш оказывается в матке. Зародыш – это будущий ребенок в пузырьке, оболочка которого покрыта ворсинками. Когда пузырек оказывается у стенки матки, он своими ворсинками сначала к ней прикрепляется, а затем принимается за работу: ворсинками *перестраивает* сосуды матки так, что они становятся расширенными, полнокровными, а вокруг самой ворсинки образуют мини-бассейн маминой крови, которая постоянно и быстро обновляется. При этом кровь ребенка в ворсинке и мамина кровь в бассейне не смешиваются. Примерно как прорастающее семя всасывает корнями из почвы воду и все необходимое, но не песок, глину и прочие крупные объекты. «Вы нас стройматериалами обеспечьте, а что и как строить – мы знаем», – как будто говорят и зародыш-ребенок, и семя растения.

Семя берет корнями из почвы только то, что она ему предложит. Оно не может вызвать дождь, повернуть к себе подземный источник. Не так с плацентой: она не простой насос, который качает что дают. Нет, она, по меткому выражению Мишеля Одена, – «адвокат младенца», который в том

числе умеет вмешаться в физиологию организма матери и «выжать» из него то, что нужно малышу. А если давление крови (а его обеспечивает вода) в плаценте и у ребенка начинает падать, она сделает все, чтобы необходимую жидкость получить.

Плацента растет и развивается, для ее строительства тоже нужны питательные вещества из материнской крови, и к 18 неделям ее формирование в целом заканчивается. То есть к тому моменту, когда начинается бурный рост ребенка, должна быть уже мощная работоспособная плацента.

Итак, запомним хорошенько два факта. *Первый*: количество воды в материнской крови определяет количество воды у ребенка, а также то, насколько хорошо будут поступать к нему строительные вещества. *Второй*: плацента как активный орган-адвокат ребенка в случае нехватки будет манипулировать организмом матери так, чтобы получить достаточно питания и воды. Вплоть до конфликтов.

ЕЩЕ ДВА ВАЖНЕЙШИХ ВЕЩЕСТВА – СОЛЬ И БЕЛОК

Читателю уже понятно, зачем для нормального протекания беременности нужно много воды. Теперь для того, чтобы понять, откуда и как могут возникнуть проблемы с «поставками воды», нам нужно уяснить еще кое-что из физиологии.

Вода для поступления к ребенку должна быть именно в крови, в сосудах (а не, скажем, под кожей, в тканях, полостях тела). Что же ее удерживает в сосудах? Два вещества, и их тоже надо запомнить хорошенько: поваренная *соль* и белок *альбумин*.

При их нехватке вода будет уходить из сосудов в ткани, вызывая ОТЕКИ. Сосуды в такой ситуации, как дырявые шланги: сколько воды ни вливай – нужного давления не получишь, и все вокруг мокрое.

Альбумин синтезирует мамина печень из аминокислот той пищи, которую мама ест. Стало быть, важно, чем она питается и как работает ее печень.

Соль поступает с пищей, может сберегаться почками; солевой обмен также регулируется некоторыми гормонами. Помните из физиологии, что объем жидкой части крови начинает увеличиваться очень рано, с восьмой недели? А теперь вспомните, чего хочется в эти же сроки беременным: солененьких огурчиков, кислой капусты, селедки, подсоленных помидоров.

ГЕСТОЗ – ЭТО ОБЕЗВОЖИВАНИЕ И СГУЩЕНИЕ КРОВИ

Теперь у вас есть все необходимые данные для того, чтобы понять, что происходит при гестозе. Происходит конфликт между тем, какие требования предъявляет к организму мамы плацента, и тем, что мать может ей предоставить без ущерба для себя. Возможны три ситуации:

1) мамин организм не дает достаточно питательных веществ и воды, например, при плохом питании и недостаточном питье (в том числе при нефизиологичных диетах), при печеночных нарушениях, дефекте сосудов матки или ее стенки, общих заболеваниях;

2) плацента (она относится к организму ребенка) не может всосать достаточно тех же питательных веществ и воды (неправильная структура плаценты);

3) смешанный вариант – то и другое вместе.

Общее для всех случаев – то, что при гестозе всегда (!) бывает недостаток воды и альбумина в кровеносном русле, то есть всегда имеет место обезвоживание и сгущение крови.

Из-за сгущения крови давление в сосудах ниже нормы, кровь поступает недостаточно быстро, и плацента манипулирует организмом мамы, вызывая сужение, спазм сосудов в ее организме, чтобы увеличить напор крови. Давление усиливается, и поначалу крови к ребенку поступает больше. Но этот самый спазм в конце концов повреждает сосуды. На местах повреждений осаждаются тромбоциты и нити фибрина – продукты свертывания крови. Это, а также само сгущение крови и особенности свертывания при беременности

приводит к образованию тромбов (!) в сосудах по всему организму матери. Особенно страдают при этом те органы, на которые нагрузка при беременности повышена: печень и почки. Также сгущение крови ведет к плохому питанию и гипоксии у ребенка. Хорошее кровоснабжение можно сравнить с умело организованным дорожным движением, плохое – с повсеместными пробками, когда мы говорим: «Да... весь город стоит». Не то чтобы стоит – движется, но как неэффективно! Хорошее кровообращение – это как хорошие дороги.

Итак, понятно, откуда берутся при гестозе повышение давления (попытки сохранить питание ребенку), отеки (из-за недостатка альбумина вода уходит в ткани) и большое количество белка в моче (поврежденные почечные сосуды пропускают то, что не должны).

Понятно также, что под угрозой окажутся те, кто плохо питается и мало пьет, и те, у кого крупные дети, двойни, тройни (из-за повышенных потребностей). Кстати, то, что обширные физиологические отеки чаще развиваются у тех женщин, которые носят крупных детей, – известный факт.

Первым признаком гестоза может быть *повышение количества гемоглобина* в общем анализе крови после 18-20 недель беременности. (В норме гемоглобин должен немного снижаться). Еще красноречивее будет рост показателя гематокрита. Оба они будут говорить о сгущении крови, то есть о нехватке воды.

ДИЕТА ПРИ ГЕСТОЗЕ

Любой, кто изучит механизм возникновения гестоза, легко выведет необходимую диету. Следует пить много воды (2 – 2,5 л), есть почаще белковую пищу (это отнюдь не только мясо!), не забывая об углеводах (потому что при нехватке последних белки сжигаются как топливо) и жирах (они – и топливо, и строительный материал, в частности для мозга малыша). Диета должна быть сбалансированной, один из компонентов не должен преобладать в ущерб другому. Соль

ограничивать нельзя, потому что она удерживает жидкость в крови. Ясно и логично.

Это же касается диеты для профилактики гестоза, потому что, пока плацента формируется, нужны строительные вещества, чтобы образовалась «сильная корневая система». Если плацента уже сформировалась дефектной, то нужно поместить те немногочисленные «корни» в питательный раствор, чтобы облегчить ей работу. Любыми способами – как естественными, так и лекарственными.

ЛЕКАРСТВА ПРИ ГЕСТОЗЕ

Лечение гестоза – увеличение текучести крови, улучшение питания ребенка, уменьшение критически повышенного давления у матери. При этом судите сами, уместно ли давать лекарства, повышающие текучесть крови (например, курантил, аспирин) без предписания обильного питья? Можно ли обойтись только капельницами с физраствором и альбумином без нормального питья и еды? Да если и можно, то зачем?

В наше время стало также известно, что существенную помощь в профилактике и лечении гестоза могут оказать препараты *кальция* и *магния*, а также *омега-3* и *омега-6 жирные кислоты* (рыбий жир, льняное масло и масло примулы вечерней). Польза этих веществ была доказана научными исследованиями. Мы легко поймем почему, если вспомним, что гестоз – это конфликт. Кальций – строительное вещество для всех клеток, для костей, он усваивается лишь в присутствии магния. Омега-3 и омега-6 жирные кислоты – строительные вещества для мозга ребенка, а питание мозга у человека в период внутриутробного развития приоритетно. Если у матери этих веществ недостаточно – плацента «стребует» необходимое для ребенка, что обернется для мамы нарушениями в ее собственном организме.

Если исправить ситуацию не удается ни диетой, ни лекарствами, если ребенок страдает от нехватки питания и кислорода, мать – от гипертонии и повреждения печени и почек, то единственный способ лечения – роды.

ОТЕКИ

Теперь снова вернемся к вопросу об отеках, потому что, как я уже сказала, именно накопление в организме жидкости (быстрое увеличение веса, отеки) у нас принимают за проявления гестоза.

> «Нет убедительных доказательств того, что существенная задержка жидкости в организме или даже возникновение явных отеков являются фактором, приводящим к развитию преэклампсии [гестоза. – *В.Н.*], или требуют отнесения пациентки к группе повышенного риска по развитию преэклампсии». *М. Энкин и др. Руководство по эффективной помощи при беременности и рождении ребенка (СПб, «Петрополис», 2003, с. 124).*

Исходя из вышесказанного ясно, что отеки при гестозе могут быть. Опасение должны особенно вызывать отеки, которые нарастают быстро, распространяются выше уровня голеней, до живота и верхней части тела. НО!!! Отеков даже при тяжелом гестозе может и не быть! У женщины, страдающей гестозом (то есть заведомо обезвоженной), отсутствие отеков опаснее, потому что из отечной жидкости вода может вернуться в сосуды, если там станет больше соли и альбумина, а без отеков и при недостаточном питье взять ее просто негде.

> Важно отметить, что при сочетании гипертензии и отеков или гипертензии и ускорения прибавки массы тела у беременных женщин частота внутриматочной гибели плода ниже, чем при наличии изолированной гипертензии. Преэклампсия без отеков («сухая преэклампсия») давно известна как неблагоприятный вариант данной патологии, сопровождающийся более высокой частотой материнской смертности и гибели плодов по сравнению с таковой при преэклампсии, сочетающейся с отеками. *М. Энкин и др. Руководство по эффективной помощи при беременности и рождении ребенка (СПб, «Петрополис», 2003, с.81).*

Гестоз почти никогда не протекает без повышения кровяного давления, это самый важный момент. Обычно к нему в дополнение присутствует и белок в моче (количество его переменно: то больше, то меньше, то он есть, то его нет). Отеки же в современном клиническом акушерстве ИСКЛЮ-

ЧЕНЫ из критериев диагностики гестоза. Потому что слишком часто при беременности они случаются, а их наличие или отсутствие ничего о тяжести гестоза не говорит!

Упомянем еще и о том, откуда берутся разные виды отеков при беременности.

Если учитывать то количество воды, которое в норме накапливается при беременности, то нет ничего удивительного, что отечность лодыжек и голеней к концу срока случается у большинства женщин, особенно в конце дня. На поздних сроках этому способствует большая матка: она давит на нижнюю полую вену и препятствует оттоку венозной крови из вен нижних конечностей. Чаще всего небольшие отеки ног – это признак достаточного разведения крови.

Отеки могут быть и венозного происхождения. В этом случае они преобладают на ногах, усиливаются при длительном стоянии и ходьбе, сопровождаются своеобразной мраморностью кожи ног. Нередко у таких беременных в роду по женской линии варикозное расширение вен.

Еще один вид отеков – конституциональные. Женщины гиперстенического сложения: невысокие, полные, с округлостью форм, небольшими кистями и стопами – набирают больше веса, чем худенькие. Если такая женщина наберет за беременность 25 кг, будет иметь значительные отеки на ногах, но у нее не будет ни повышения артериального давления, ни повышения показателя гемоглобина крови, ни белка в моче – это будет означать, что отеки у нее конституциональные, никакого гестоза здесь и в помине нет.

Все эти отеки беременных (кроме случаев гестоза) могут быть и неэстетичны, и неприятны, но они неопасны – раз; они не лечатся обезвоживанием (ибо это опасно) – два. Я оставляю в стороне отеки при застойной сердечной недостаточности, при тяжелых заболеваниях печени и почек, щитовидной железы и прочую патологию, не связанную с беременностью. Женщины о существовании такой у себя патологии обычно знают до беременности и наблюдаются у соответствующих специалистов.

Отеки слишком часто случаются у здоровых беременных, чтобы служить отличительным признаком [гестоза. – *В.Н.*], поэтому их больше не рассматривают как диагностический показатель этого состояния. *(Williams Obstetrics, 22-е издание, 2005).*

НАКОПЛЕНИЕ ВОДЫ И КРОВОПОТЕРЯ

Вот еще почему следует потерпеть то наводнение, которое несет с собой беременность, и не предписывать обезвоживающих лекарств и диет: женщине в родах предстоит кровопотеря. Я даже не говорю о кровотечении (хотя и такое случается), просто о нормальной кровопотере, после которой придется восстанавливаться.

Теперь призовите на помощь здравый смысл: какая женщина лучше перенесет кровопотерю и быстрее восстановится: та, у которой крови много, или та, у которой мало? Та, что теряла густую концентрированную кровь, или та, что теряла разведенную? Какая потеряет больше форменных элементов и питательных веществ?

Нормально упитанная и необезвоженная женщина переносит даже значительную кровопотерю на удивление легко.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ И ОБЕЗВОЖИВАНИЕ

Головные боли в первом триместре распространены почти так же, как подташнивание. Очень часто они уходят после того, как будущая мама начинает обильно пить воду, а также есть достаточно белковой и углеводистой пищи.

ДИЕТЫ ВСЕХ МАСТЕЙ

Теперь следует кратко перечислить все те ограничения в пище и питье, которые накладывают нынче на беременных.

Самое распространенное – то, что рекомендуют доныне акушеры-гинекологи в женских консультациях: **ограничение соли (не солить) и питья (два стакана в день)** при отеках или быстрой прибавке веса. Не будем повторяться, выше объяснено, почему эту рекомендацию следует считать устаревшей и антифизиологичной.

Рекомендация есть поменьше, чтобы ребенка «не раскармливать», так как маленького малыша рожать легче. Обычно дается вкупе с советом пить поменьше, чтобы отеков не было. Это поверье противоречит физиологии и чревато нарушениями водного обмена и питания у матери и ребенка. Уже в 1930-е годы предлагалось несколько специальных диет для ограничения прибавки веса ребенка (например, диета доктора Проховника с ограничением питья до 300-400 мл и другие). Тогда же от использования таких диет отказались, так как «эффект их сомнителен, а соблюдение тяжело». И, прибавим, неполезно, а для некоторых – опасно.

Диета для предотвращения аллергии у ребенка. Исследования показывают, что назначение диеты с исключением аллергенов существенно не уменьшает риск рождения ребенка-аллергика. Такая диета может неблагоприятно повлиять на питание матери или ребенка в утробе.

Пост. Религиозные посты не имеют (или не должны иметь) цели вызвать истощение или заболевание. Если мама может тщательно спланировать свое питание так, чтобы получать из постной пищи все необходимое, то пусть постится. На практике же мы зачастую видим многодетную семью с мамой, которая рожает и кормит непрерывно, и питаются они все бутербродами и кашами, печеньем, хлебом и сладким. К сожалению, нарушения питания в верующих семьях – скорее, правило, чем исключение. Неудивительно, что беременность при этом протекает тяжело, роды – трудно, а послеродовое восстановление – долго.

Диета Ламана. Это новое веяние в московской среде домашних акушерок. Эта разновидность сухоедения заключается в том, чтобы не употреблять воды, а лишь связанную жидкость (ту, что содержится в овощах и фруктах, соках и другой пище). Говоря прямым текстом – в том, чтобы затруднить организму доступ к воде. Здесь нужно заметить, что немецкий врач-натуропат Генрих Ламан, живший и работавший в конце XIX – начале XX века, ввел в употребление 5 разных диет для больных различными заболеваниями. Мне не удалось найти данных о том, чтобы он рекомендовал

свои диеты беременным. Вероятнее всего, учитывая большую популярность этого доктора, русские врачи рекомендовали отечным беременным диету Ламана с сухоедением по принципу «а вдруг поможет?» Отеки, понятно, уменьшались. О возможных последствиях такого обезвоживания упоминалось выше. В начале XX века врачи недостаточно знали о физиологии беременности, о том, откуда берутся отеки и как они связаны с гестозом. А мы знаем. Так что на основании современных знаний назначение диеты Ламана беременным приходится признать антифизиологичным и опасным.

Самостоятельное соблюдение диеты с целью «не поправиться, не растолстеть». Цель хороша. А вот средство должно быть только таким, чтобы обеспечение мамы и ребенка белками, полезными жирами и углеводами было полноценным. Для того чтобы не растолстеть, нужно ограничить рафинированный сахар, продукты из белой муки, покупные печеные сладости, животные жиры и исключить трансизомеры жирных кислот. И выбирать продукты с низким гликемическим индексом. И двигаться не меньше часа каждый день. Вот и все. Нужно питаться хорошо и достаточно. Мы ведь хотим здоровых маму и ребенка, а не осиную талию сразу после родов?

Применение мочегонных. Мочегонные препараты беременным при отеках сейчас назначают редко и только самые неграмотные врачи. А вот назначение «мочегонных травок» распространено широко и повсеместно. Используют толокнянку, брусничный лист. Это, быть может, менее опасно, чем таблетки, но так же антифизиологично и безграмотно.

НЕМНОГО ФИЛОСОФИИ НАПОСЛЕДОК

В заключение скажем, что врачу и акушерке, когда они имеют дело с беременной, нужно иметь в виду, что беременность – не болезнь, а одно из здоровых состояний. Поэтому прежде всего хорошо бы поинтересоваться следующими тремя вопросами:

1. образом жизни беременной;
2. тем, что она ест и пьет;
3. тем, счастлива ли она, а если нет, то почему.

И уж только потом вникать во все остальное. Потому что девяносто пять процентов проблем у девяноста пяти беременных из ста будут расти из этих трех сфер. Потому что иной раз все очень просто, и надо лишь спросить: «А есть не пробовали? А пить?»

Акушерам и родителям в помощь будет образ цветка. Что ему нужно для «процветания»? То же и беременной, и ребенку. Почва (питание), полив (вода), солнце (солнечный свет и любовь), воздух, рыхление (движение), прополка (гигиена физическая и душевная).

И уж чего категорически не стоит делать профессионалу, призванному помогать беременной, так это ее «грузить». В особенности сухоедением!

Почему же, собственно, читатель, вы должны мне поверить? Хотите – верьте, хотите – нет. А еще лучше проверьте. Желаю вам плодотворной исследовательской работы.

Вероника НАЗАРОВА,
акушер-гинеколог.

Словарик медицинских терминов:

Гематокрит — отношение объема форменных элементов крови к объему плазмы; дает представление об общем объеме эритроцитов, характеризует степень сгущения или разведения крови.

Гестоз (преэклампсия) – общее название состояний, вызванных беременностью, сопровождающихся повышенным артериальным давлением (гипертензией), наличием значительного количества белка в моче и иногда отеками. Гестоз может проявляться во второй половине беременности и в первую неделю после родов (преимущественно в течение первых 48 часов). Тяжелые формы сопровождаются судорогами (*эклампсия*).

Гликемический индекс продукта – показатель его способности повышать уровень сахара в крови. Продукты с высо-

ким гликемическим индексом обеспечивают быстрое повышение уровня сахара в крови. Они легко перевариваются и усваиваются организмом. Продукты с низким гликемическим индексом медленнее поднимают уровень сахара в крови, потому что углеводы, содержащиеся в этих продуктах, усваиваются не сразу.

Трансизомеры жирных кислот. Изомеры жирных кислот – органические кислоты, обладающие *одинаковой химической формулой, но различающиеся пространственным расположением отдельных атомов (то есть геометрией)*. В структуре трансизомеров атомы водорода расположены по разные стороны от двойной связи «углерод-углерод», в строении цисизомеров – по одну. По этой причине цепи цисизомеров поли- и мононенасыщенных жирных кислот изогнуты, цепи трансизомеров – прямые. Геометрия молекул влияет на их биологическую функцию.

ЕСЛИ У РЕБЕНКА ДИСБАКТЕРИОЗ

Дисбактериоз

«ПР+»: Когда в кишечнике разрушается нормальная бактериальная среда и происходит ее замена условно патогенной флорой (различными грибками, стафилококками, стрептококками, синегнойными палочками и др.), человек заболевает дисбактериозом. Дети, особенно малыши, наиболее тяжело переносят эту болезнь. Причем сам процесс выздоровления непрост и длителен. Может, стоит заранее позаботиться о профилактике дисбактериоза еще до рождения ребенка? А если ребенок все же заболел, что делать? Попробуем разобраться.

ПРОПИСНЫЕ ИСТИНЫ

Многочисленные исследования показали, что у беременных женщин в кишечнике увеличивается количество очень полезных бифидумбактерий. А главная цель профилактики дисбактериоза и заключается в том, чтобы не допустить стерилизации полезной флоры в кишечнике у будущих мам. В самом начале беременности нужно непременно подлечить все хронические очаги инфекции в зубах, в носоглотке, мочеполовой и пищеварительной системах. Очень важная роль отводится правильному питанию беременных. В рационе должно быть много витаминов в виде свежих соков, фруктов, ягод, особенно лесных, наиболее экологически чистых. В этот период женщинам лучше отказаться от пищи, которая тяжело переваривается: жирных сортов мяса, различных копченостей, колбас, сосисок, а также яиц. Не стоит увлекаться шоколадом и какао. Никаких перекусов в виде фастфуда и чипсов! И, конечно, не стоит забывать о пользе длительных, спокойных прогулок на свежем воздухе.

ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНИ

Малыш появляется на свет со стерильным пищеварительным трактом, т.е. никакой микрофлоры в нем нет. Когда же происходит «заражение» кишечника теми многочисленными бактериями (а их около 500 видов), которые обеспечивают нормальную жизнедеятельность растущего человека и взрослого? Начинается этот процесс при первом же кормлении грудью. Ученые установили, чем позже новорожденный приложен к груди, тем больше у него шансов получить дисбактериоз. Поэтому для естественной профилактики заболевания рекомендуется раннее прикладывание новорожденного к груди, что, в свою очередь, стимулирует приток молока у его матери, т.е. предупреждает гипогалактию (недостаток молока). Причем с молоком матери малышу попадают и иммунные, ответственные за сохранение только полезных микробов, тела. В течение первого года у ребенка на протяжении тонкого и толстого кишечника формируется собственный лимфатический аппарат, способный противостоять росту болезнетворных микробов, и начинает вырабатываться полноценный желудочный сок, обладающий стерилизующим, барьерным действием. Такова схема формирования здорового микробного баланса.

Нарушения же этого баланса происходят по многим причинам, среди которых наиболее распространенными являются:

1) несоблюдение элементарных правил гигиены;

2) контакты новорожденного с матерью, персоналом роддома и другими людьми с нарушениями микробной флоры;

3) неполноценное питание мамы, увлекающейся фастфудом, чипсами и т.д., любящей покурить и даже выпить, нисколько не задумываясь о последствиях;

4) при простудных, вирусных болезнях, против которых у ребенка еще нет защитных механизмов в дыхательных путях. Особенно страдают дети, которых начинают лечить антибиотиками;

5) если не проводить закаливающие, адаптирующие к внешним воздействиям процедуры (воздушные ванны, прогулки на улице) и т.д.

СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ

При выписке из роддома новорожденного с дисбактериозом часто выписывают с большой потерей в весе. Дома родители замечают, что у него очень частый стул, иногда после каждого кормления. При этом малыш сначала жадно хватает сосок, а потом вдруг начинает неожиданно кричать, выгибаться, отказываться от груди, хотя мать знает, что он голоден. А у некоторых детей наблюдается противоположная картина: запоры, когда ребенок может оправиться только с помощью клизмы. Запор – результат того, что грудное молоко плохо переваривается. Дети часто плачут от болей в животе, раздражены и капризны. Они часто и долго болеют, аппетит обычно снижен, отстают от своих сверстников в весе. Наиболее тяжелым является так называемый распространенный дисбактериоз, когда микробы разносятся из кишечника по всему организму, вызывая воспалительные процессы во многих органах. Например, грибковое заболевание (кандидомикоз) может вызвать одновременно молочницу, ангину, поражение желудочно-кишечного тракта и воспаление легких. Случается, что дисбактериоз порой протекает и незаметно, без описанных ярких симптомов. При этом все же наблюдается частая заболеваемость, а также снижение аппетита у ребенка. Что же делать? Не опускать руки и начинать лечение.

9 ШАГОВ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ

1. Прежде всего, пока ребенок находится на грудном вскармливании и есть высыпания, маме следует соблюдать строгую диету. Исключить все вызывающие аллергию продукты: шоколад, какао, яйца, малину, мед, рыбу, копчености, орехи, грибы, изделия, содержащие различные консерванты, красители и специи. Цельное молоко лучше всего заменить кисломолочными изделиями.

2. Главное в лечение дисбактериоза у детей – разнообразить питание и добиться регулярного стула. Иначе происходит загнивание пищи в кишечнике, и это тоже может вызы-

вать сыпь. Лекарства от дисбактериоза, включая бифидумбактерин, также могут давать аллергическую реакцию, поэтому их нужно применять осторожно. Врачи не всегда предупреждают об этом. Если ребенок страдает запорами, попробуйте поставить ему мыльце:

для этого хорошо размыльте кусочек, сформируйте его в виде конуса и дайте просохнуть.

Таким образом, можно заранее заготовить несколько таких «палочек». Перед процедурой достаточно немного смочить мыльную «палочку» в теплой воде и вставить в попу малышу. Через минут 5-7 ребенок запросится на горшок, а через 7-10 дней сам начнет справляться без мыльных «помощников».

3. При запорах можно также воспользоваться таким травяным сбором: зверобой – 1 часть, ромашка – 2 части, мята перечная – 2 части, подорожник – 2 части, трава и семена репешка – 1 часть.

1 ст. ложку смеси залейте 0,5 л крутого кипятка, укутайте и дайте настояться минут 30. Процедите и давайте ребенку пить без ограничений. Уже через 2 дня у малыша наладится стул.

4. Если все же на коже появились высыпания, стойкие опрелости, покраснения, необходимо сразу же почистить организм:

разведите смекту в 100 мл воды и поите ребенка (в 2-3 приема) в течение дня. Повторите процедуру в течение 2-3 дней.

Вместо смекты можно применить активированный уголь:

растолките не менее 4 таблеток в день и давайте с водой или 1 пакетик энтеродеза разведите в 100 мл воды и давайте малышу по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до кормления.

5. В качестве антигистаминного средства лучше всего использовать скорлупу:

возьмите белое яйцо, тщательно вымойте, варите 20 минут, затем очистите скорлупу от внутренней пленочки, перемелите в ступке до состояния муки и давайте ребенку натощак на кончике чайной ложки с водичкой. Можно добавить капельку лимонного сока.

Проводить лечение нужно в течение нескольких месяцев.

6. Любой новый продукт вводите в рацион ребенка понемногу и приучайте его не в течение 3-4 дней, как обычных детей, а в течение 7-10.

7. Ни в коем случае не смазывайте высыпания гормональными кремами или мазями. В крайнем случае – детским кремом, если кожа очень сухая и шелушится. Главное – победить причину болезни, а не ее внешние проявления.

8. Полезно купать ребенка в череде, если на эту траву нет аллергии, или в отваре лаврового листа:

возьмите 5-6 штук лаврушки на 1 л кипятка, дайте настояться 20 минут и вылейте в ванночку.

9. Для профилактики дисбактериоза после последнего высыпания для полной очистки организма полезно давать ребенку смекту 3 дня в неделю.

По материалам вестника «ЗОЖ»
и журнала «Предупреждение Плюс».

ДИАБЕТ: ДВА МНЕНИЯ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – НЕ ПРИГОВОР

Мы решили поместить следующие два материала рядом, так как они связаны одной темой — лечение диабета. Первый материал выражает точку зрения официальной медицины, второй — медицины тибетской. Нам кажется, это может быть интересно, так как взгляды на эту проблему у обеих сторон разные, но ведь истина рождается в споре.

Установление диагноза «сахарный диабет» нередко приводит пациента в состояние тревоги и подавленности. Отрывочные сведения о заболевании, которые он почерпнул из средств массовой информации и из рассказов знакомых, вызывают в воображении мрачные картины, и будущее представляется весьма печальным.

Однако в большинстве случаев ситуация бывает не столь драматична, как кажется. Чем раньше диагностирован диабет, тем больше оснований полагать, что заболевание не повлияет на качество жизни. Современные методы контроля и лечения позволяют «держать в узде» нарушенные заболеванием обменные процессы в организме.

Психологи установили, что степень страха, беспокойства, неуверенности напрямую связана с неизвестностью предстоящих событий, неосведомленностью человека. Поэтому каждый пациент, у которого диагностирован сахарный диабет, должен очень четко представлять особенности этого заболевания.

Важно, чтобы пациент был не пассивным участником лечебного процесса. Современная тенденция в лечении сахарного диабета заключается в совместном участии врача и больного в комплексе мероприятий, позволяющих норма-

лизовать нарушенные обменные процессы организма. Для достижения этой цели пациент должен быть хорошо осведомлен о причинах, особенностях заболевания, методах контроля и коррекции нарушенного метаболизма.

Основным признаком сахарного диабета является повышение концентрации глюкозы (сахара) в крови натощак. Это состояние называется гипергликемией (лат. «гипер» – много, «гликемия» – содержание сахара в крови). Довольно часто гипергликемия обнаруживается случайно при исследовании крови, например, при плановой диспансеризации. При этом клинических симптомов заболевания, таких, как жажда, повышенное мочеотделение, похудение, может и не быть. Это нередко бывает неожиданностью для человека, так как никаких неприятных ощущений, указывающих на наличие заболевания, он не испытывает.

Важно помнить, что выявление повышенной концентрации глюкозы в крови при однократном исследовании не является основанием для установления диагноза сахарного диабета. Иногда имеет место нарушение условий забора крови для исследования. Мне запомнился достаточно типичный случай такого рода ошибки. Одна из моих знакомых пришла ко мне в крайне встревоженном состоянии. Она сообщила мне, что у ее двенадцатилетнего сына выявлен сахарный диабет, так как при исследовании крови выявлено повышение концентрации глюкозы. Я спросил ее, действительно ли исследование крови проводилось натощак? «Конечно, натощак, – ответила она.– Он только выпил стаканчик сладкого чая с бутербродом перед тем, как пойти в поликлинику». Конечно, при повторном исследовании крови, проведенном действительно натощак, все показатели оказались совершенно нормальными. У мальчика имело место повышение концентрации глюкозы, которое всегда возникает у здорового человека после каждого приема пищи и сохраняется около полутора часов. Поэтому диагноз сахарного диабета устанавливается при стойком повышении концентрации глюкозы в крови, выявленном при не-

однократных исследованиях при строгом соблюдении всех необходимых правил забора крови.

Повышение концентрации глюкозы в крови у больных сахарным диабетом происходит в результате уменьшения ее усвоения тканями организма. Это может быть следствием двух основных причин.

Первая – уменьшение выработки инсулина бета- клетками поджелудочной железы. Бета-клетки рассеяны в тканях поджелудочной железы человека, причем их суммарная масса не превышает 2% от массы железы. Несмотря на такой незначительный вес, их роль и значение вырабатываемого ими гормона инсулина чрезвычайно велики. Без инсулина ткани организма теряют способность усваивать глюкозу. Инсулин является своеобразным «проводником» глюкозы из крови в клетки организма.

Вторая причина – снижение чувствительности тканей к действию инсулина, которое может возникнуть при достаточной и даже повышенной выработке инсулина бета-клетками поджелудочной железы.

В зависимости от того, какая причина является основной в повышении концентрации глюкозы, различают два типа диабета. Если нарушения возникают в результате разрушения бета-клеток и уменьшения выработки инсулина, развивается I тип диабета. В том случае, если концентрация глюкозы повысилась вследствие снижения чувствительности тканей к инсулину при нормальной его концентрации в крови, следует говорить о диабете II типа.

Очевидно, что при возникновении диабета I типа единственный способ лечения – введение недостающего инсулина, то есть инсулинотерапия.

Как у нас в стране, так и за рубежом широкое распространение нашли так называемые «школы для больных диабетом». Анализ пятнадцатилетнего опыта работы московских «школ диабета», проведенный главным эндокринологом Москвы профессором М.Б. Анциферовым, свидетельствует об их высокой эффективности. В результате осознанного участия больных в лечении своего заболевания у

большинства пациентов показатели углеводного и жирового обмена мало отличались от здоровых лиц, а более чем 30% «учеников школ» удалось отказаться от медикаментозного лечения – использования пероральных сахароснижающих препаратов и оставить лишь соблюдение диетических рекомендаций.

Конечно, это касается пациентов с диабетом II типа, или, как его еще называют, инсулинонезависимого типа, который встречается у 85% всех больных, страдающих сахарным диабетом.

Примерно у 15% больных имеет место диабет I типа, который обычно возникает в детском, юношеском и молодом возрасте. Этот вариант заболевания еще называют инсулинозависимым типом сахарного диабета. При этом наиболее тяжелом типе диабета основным методом лечения является только рациональная заместительная инсулинотерапия. Рекомендации каких-либо других методов лечения этому тяжелому контингенту больных недопустимы. В отсутствие инсулинотерапии достаточно быстро развивается диабетический кетоацидоз, диабетическая кома, которые при отсутствии интенсивной терапии неизбежно приводят к смерти.

Следует сказать, что термин «инсулинонезависимый», который используют для обозначения диабета II типа, не вполне удачен. Дело в том, что и при диабете II типа в ряде случаев приходится назначать инсулинотерапию. Основной причиной перехода на лечение инсулином является уменьшение выработки собственного инсулина поджелудочной железой пациента.

До сих пор нерешенной проблемой диабетологии является недостаточная разработка точных количественных критериев, которые можно было бы использовать для решения чрезвычайно важного вопроса о целесообразности перевода больного диабетом II типа на инсулинотерапию. Обычно используются клинико-лабораторные критерии, в которых одним из основных является высокий уровень глюкозы в крови как показатель выраженных нарушений обменных

процессов. Но ведь повышенный уровень сахара в крови может быть следствием и диетических погрешностей!

По-видимому, наиболее объективным показателем, позволяющим определиться в вопросе метода лечения, является определение в крови пациента концентрации собственно инсулина, вырабатывающегося поджелудочной железой. По традиции его еще называют иммунореактивным инсулином (ИРИ).

Однако, несмотря на то что в крупных городах России нет проблем с проведением этого исследования, на практике врачи редко используют этот чрезвычайно важный лабораторный показатель при решении такого важного вопроса, как выбор метода лечения. Возможно, это связано с высокой вариабельностью концентрации гормона у здоровых людей. Концентрация инсулина в норме зависит от целого ряда факторов: возраст, пол, масса тела, рост, этнические особенности. Очевидно, что лабораториям, проводящим это исследование по заявкам врачей, следует индивидуализировать границы нормальных значений концентрации инсулина с учетом этих факторов. Такой подход позволит облегчить правильную интерпретацию результатов исследования практическому врачу.

В том случае, если концентрация инсулина в крови ниже индивидуальной нормы, следует ставить вопрос об инсулинотерапии. При нормальных и тем более повышенных уровнях инсулина в крови следует использовать все меры диетического, медикаментозного и немедикаментозного методов лечения.

Основными направлениями лечения диабета II типа (инсулинонезависимого) являются :

- диета;
- выработка оптимального режима физической активности;
- уменьшение избыточной массы тела;
- использование таких традиционных методов лечения, как фитотерапия, климатотерапия, употребление минеральных вод, иглорефлексотерапия и др.;

• применение сахароснижающих таблетированных препаратов.

В тех случаях, когда, несмотря на использование этих методов, не удается добиться удовлетворительной компенсации обменных процессов, приемлемого снижения уровня глюкозы и атеросклеротических фракций холестерина в крови, необходимо провести определение содержания инсулина в крови. Уменьшение его концентрации ниже нормальных значений заставляет ставить вопрос об инсулинотерапии.

Важно подчеркнуть, что назначение инсулинотерапии больным диабетом II типа (так называемый «инсулинопотребный» диабет II типа) не исключает, а, напротив, предполагает продолжение диетотерапии, адекватного режима физической активности, прием таблетированных сахароснижающих препаратов и, конечно, использование различных методов традиционной народной медицины. Такой подход позволяет достичь оптимальной компенсации заболевания с использованием минимально необходимых доз инсулина при минимальном числе инъекций.

Сотрудничество врача и пациента, страдающего сахарным диабетом, правильное применение всего комплекса лечебных мероприятий позволяют избежать осложнений заболевания и улучшить качество жизни.

Мне нередко приходилось консультировать пациентов весьма преклонного возраста, которые на протяжении десятилетий придерживаются правильного, здорового образа жизни, питания и рекомендованных методов лечения. Поэтому установление диагноза «сахарный диабет» не должно вызывать паники. Основные источники успеха в поддержании нормальных обменных процессов организма и хорошего качества жизни – вера в искусство врачей, настойчивость в реализации рекомендаций и, в хорошем смысле, педантизм в выработке целесообразного, комфортного стиля жизни.

Анатолий РАКОВ,
доктор медицинских наук.

О ДИАБЕТЕ ЗНАЛИ В ТИБЕТЕ

ДВА МНЕНИЯ

Действительно, диабет I типа до сегодняшнего дня считается неизлечимым. Болеют им, как правило, дети. Это особенно печально, так как ребенок на всю жизнь садится на инсулиновую иглу. Причины, вследствие которых возникает это заболевание, в официальной медицине описывают туманно. Часто фигурирует «осложнение» от перенесенной вирусной инфекции, которое вызывает сбой в работе иммунной системы, которая и бьет по поджелудочной ребенка. С этим утверждением не согласна Светлана Галсановна Чойжинимаева, кандидат медицинских наук. Мы предлагаем вашему вниманию разговор с ней на эту тему главного редактора журнала «Предупреждение Плюс» Сергея Андрусенко.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: В современной медицине диабет делят на I и II типы – инсулинозависимый и инсулинонезависимый. Диабетом I типа болеют, как правило, дети и подростки, II тип распространен у взрослых.

«ПР+»: Каковы причины возникновения диабета в том и другом случае с точки зрения тибетской медицины?

С.Ч.: Тибетские врачи знали про диабет давным-давно. Они выделяли такие его симптомы: жажда, а следовательно, обильное питье и мочеизнурение; наличие сахара в моче, которая начинает привлекать мух и пчел. По пульсу было установлено, что в болезнь вовлечена поджелудочная железа. В начальной стадии болезни человек полнеет, в конечной – страдает несварением, теряет вес, имеет проблемы с периферическими сосудами, почками, легкими, сердцем, заболевание начинает носить системный характер.

Диабет II типа возникает после 40 лет из-за неправильного образа жизни и питания, то есть эту проблему создает себе сам человек. Он развивается медленно, годами и обычно связан с накоплением избыточного веса.

Диабет I типа возникает, как правило, у детей и подростков. Основная причина его появления – сильный стресс, который оказывает на неустоявшуюся психику ребенка столь сокрушительное действие. Это может быть смерть близкого человека на глазах у ребенка, ссора родителей, автока-

тастрофа, сильный испуг (напугала собака, заблудился в лесу, пожар и т.д.).

«ПР+»: Современная медицина описывает диабет I типа, как аутоиммунное заболевание, при котором иммунитет уничтожает клетки собственной поджелудочной железы, принимая их за чужеродные. Вы согласны с этим?

С.Ч.: Я считаю, что такое объяснение ни к чему не приводит. Например, наука говорит, что в снижении уровня лейкоцитов «виноват костный мозг». Что практического можно извлечь из этого утверждения? Как «достать» этот костный мозг? То же и при диабете – виноват иммунитет, ну и что с этим иммунитетом делать?

«ПР+»: Та же наука предлагает создать вакцину от диабета I типа, которая научит иммунитет побережнее относиться к клеткам поджелудочной.

С.Ч.: Вакцина в данном случае – это поход в другую сторону, ведь причина-то в нас самих: стресс и отягощающая наследственность. Его и надо лечить, точнее, как говорит тибетская медицина, успокаивать конституцию «Ветер».

«ПР+»: У вас есть опыт излечения диабета I типа?

С.Ч.: Если поймать болезнь на начальном этапе, то можно и излечить, в нашем центре было несколько таких случаев с детьми. Одного мальчика я особенно хорошо запомнила. Ему было 8 лет. Привела его бабушка сразу после постановки диагноза, она говорила: «Я как представлю, что Паша всю оставшуюся жизнь должен будет ежедневно колоть инсулин, мне самой плохо становится». Мальчик был очень живой, вспыльчивый, говорливый, смешанного типа «Желчь»-«Ветер». Первое время на массаже он не мог спокойно лежать даже 2-3 минуты, все время порывался вскочить, куда-то побежать, без умолку говорил. Я бы так сказала: «Ветер из него дул изо всех щелей». Постепенно, после нескольких процедур массажа, прогреваний камнями, приема успокоительного и антидиабетического сборов, он стал успокаиваться, смог выдерживать процедуры до конца, не крутясь, как уж на сковородке. Сейчас он полностью здоров.

«ПР+»: Доктор, расскажите подробнее, как влияет стресс на поджелудочную железу.

С.Ч.: Все внутренние органы управляются нервной системой. Причем регулирование их деятельности происходит вне нашего сознания. Ведь когда мы, например, обедаем, мы же не даем желудку команду выделить столько-то соляной кислоты и пепсинов для переваривания 100 г говядины. Все это происходит как бы автоматически на уровне внутренней нервной регуляции. Управление всеми органами и системами осуществляется мозгом, импульсы от которого проходят через спинной канал и доходят до каждого органа. Что такое сильный стресс для организма? Мы знаем, что в результате стресса повышается кровяное давление, учащается пульс, дыхание и так далее. То есть внешние факторы оказывают влияние на процессы, происходящие внутри организма.

«ПР+»: Но ведь человек испытывает стрессы каждый день, однако далеко не каждый стресс приводит к болезни.

С.Ч.: Правильно, обычно после стресса сначала происходит сбой в работе того или иного органа или системы, а затем постепенный возврат к нормальному состоянию. Однако, когда стресс имеет достаточную силу, а нервная система неустойчива, то сбой может иметь фатальные последствия – возникает болезнь, причем заболевает наиболее ослабленный орган по принципу «где тонко, там и рвется». Склонность к «тонким местам» передается по наследству, таким местом может быть и поджелудочная железа, где вырабатывается инсулин. Дети-диабетики склонны то к повышенному, то к пониженному сахару. Это как раз объясняется тем, что управление поджелудочной железой идет с перебоями.

«ПР+»: Вы сказали: «Когда нервная система неустойчива». Что это значит?

С.Ч.: Мы с вами не раз говорили, что нервной системе по тибетской традиции соответствует конституция «Ветер». Давным-давно тибетские врачи заметили, что ее возмущение происходит на фоне переохлаждений, питания в основном холодными продуктами, ну и, конечно, стрессовых факторов.

«ПР+»: Почему именно холод выводит из равновесия нервную систему?

С.Ч.: Что происходит с сосудами при охлаждении? Спазм. Так и нервные волокна спазмируются, в результате

чего нервный импульс от мозга не достигает цели – того или иного внутреннего органа. Если такое повторяется постоянно, то наступает, как говорят компьютерщики, системный сбой. Также стресс может быть достаточно большой силы. Однократная и мощная его «доза» может привести к сбою работы поджелудочной железы.

«ПР+»: Но как продукты могут повлиять на охлаждение организма?

С.Ч.: Продукты, которые мы употребляем, обладают горячими и холодными элементами. Если мы питаемся холодными продуктами, то холодные элементы наполняют нашу кровь, а следовательно, все ткани, и охлаждают организм.

«ПР+»: Какие продукты считаются холодными, а какие – горячими?

С.Ч.: Об этом я скажу ниже. Пока давайте остановимся на *психологических аспектах*. Во-первых, ребенок должен чувствовать себя защищенным, ему важно знать, что он может опереться на папу и маму. Старайтесь быть в курсе всего, что влияет на его психическое здоровье – возможные конфликты в школе и во дворе, семейные отношения. Не вмешивайтесь непосредственно в его внешние проблемы, не решайте за него. Лучше дайте ему совет, как поступить, и затем обязательно поинтересуйтесь результатом. Пусть он действует сам – это придаст уверенности в себе, поднимет его самооценку. А вы станете ему не только родителем, но и другом. Это одна из самых важных вещей в вашей и его жизни, ведь такая дружба сохранится на всю жизнь.

Направляйте его действия на самосовершенствование, развитие и в физическом, и особенно в духовном плане. Это избавит его от многочисленных детских фобий – страха одиночества, высоты, замкнутого пространства, незнакомых людей и так далее. Очень хорошо привить ребенку веру в ту религию, которая не чужда и вам. Поверив в Бога, ребенок поверит и в себя. Но важно при этом обойтись без фанатизма.

Не стоит муссировать в присутствии маленького ребенка (до 10 лет) особенности его болезни, лучше обсудить это с врачом наедине. А то некоторые дети начинают на приеме рассказывать во всех подробностях, чем они больны, как

трудно это лечить. Эти факты могут развить чувство фатальности в ребенке, программируют его на неизбежность болезни, а следовательно, невозможность ее излечения.

«ПР+»: С психологией более или менее понятно. Какие еще действия могут быть направлены на лечение детского диабета?

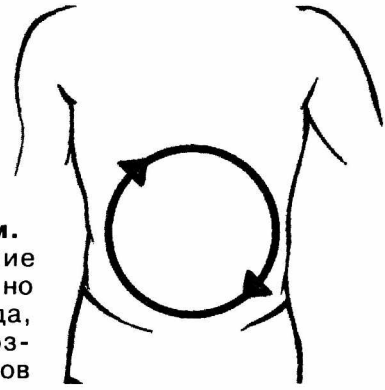
С.Ч.: Мы с вами говорили о конституциях человека, о том, что каждому присущ тот или иной тип – «Ветер», «Слизь» или «Желчь». Оказывается, что и возраст человека накладывает свой отпечаток: в детстве все мы больше «Слизь», в зрелом возрасте – «Желчь», к старости становимся «Ветрами». Это объясняет, почему старики такие нервные, обидчивые, щепетильные. Но вернемся к детям, которые, повторю, больше «Слизь». Это холодный тип, особенно если и основная конституция ребенка – «Ветер», она тоже холодная. Такой ребенок легковозбудим, очень подвижен, худощав, быстро мерзнет, много и быстро говорит.

Этим детям нужно делать различные прогревающие процедуры: согревающие массажи, стоунтерапию, прогревание полынными сигарами, прием горячих ванн и прогревы в бане и сауне. Согреть ребенка можно и нужно горячей едой с различными специями.

«ПР+»: Давайте начнем с массажа. Какой вы порекомендуете?

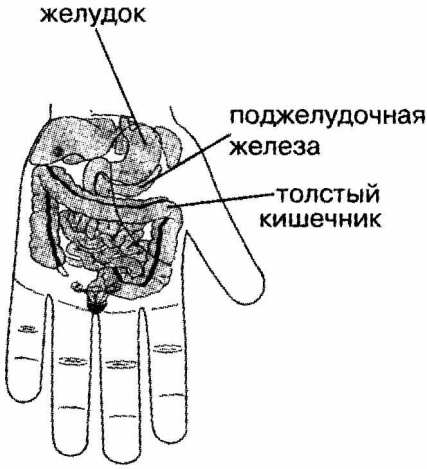
С.Ч.: Основной смысл этих процедур – разогнать кровь, т.е. ускорить циркуляцию крови во всем организме, улучшить обмен веществ и иннервацию, особенно в области поджелудочной железы.

Для этого выполняем круговой массаж живота наложенными друг на друга ладонями по часовой стрелке вокруг пупка. Диаметр круга – от нижних ребер до лобка (**см. рисунок**). Надавливание должно быть ощутимым, но не болезненным, правда, навредить здесь невозможно. Количество кругов



– 30-40. Делать его надо 2 раза в день – утром после сна, еще лежа в кровати, и вечером перед сном, продолжительность процедуры – 3-5 минут.

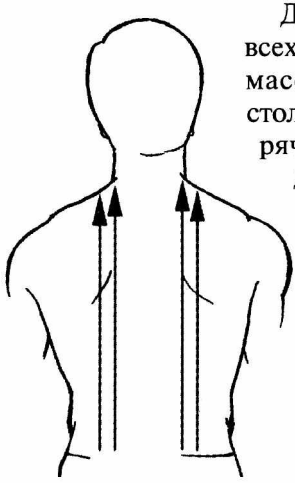
На ладони нужно массировать тупым концом карандаша или просто ногтем проекцию поджелудочной железы, находящуюся между желудком и толстым кишечником (**см. рисунок**). Массаж длится 1 минуту до появления легкой боли в этом месте.



Можно воздействовать и на точки 6 и 10 меридиана селезенки и поджелудочной железы (см. рисунок). Их нужно прогревать полынной сигарой круговыми движениями диаметром 2-3 см на расстоянии 2-3 см от кожи. Время процедуры – 2-3 минуты на каждую точку 1 раз в день, курс – 11 ежедневных процедур. Меридиан парный, поэтому прогревайте точки на обеих ногах.

Полынные сигары можно купить в магазине товаров здоровья, стоят они недорого, одной сигары хватит на 5-6 процедур. Сигару надо правильно загасить, поместив ее тлеющим концом в горлышко любой бутылки сразу после процедуры. Сигару можно сделать самому из высушенных листьев полыни.

Собранную полынь следует высушить, а затем размолоть до получения мелкой табачной трухи. В качестве ее можно использовать полынь, которая продается в аптеках. Далее возьмите лист папиросной, а при отсутствии таковой – газетной бумаги форматом 20х6,5 см (первую цифру можно варьировать – сигара будет длиннее или короче; вторую, определяющую диаметр, желательно выдержать точно). Его надо проклеить сырым яичным белком, свернуть в трубочку, заклеив один конец, и затем через открытое отверстие набивать полынной трухой, стараясь плотно ее утрамбовывать. Связующим для «табака» послужит тот же яичный белок, который удержит труху от просыпания при горении сигары. Для облегчения процедуры можно воспользоваться пластмассовым пеналом для обычного ртутного градусника (продается в аптеке) или стеклянной пробиркой. Заполнив трубочку до края, второй ее конец надо также заклеить.



Для улучшения общей иннервации всех внутренних органов нужно делать массаж спины вдоль позвоночного столба (**см. рисунок**) с применением горячего растительного масла. Масло для массажа нужно брать с согревающими свойствами (например кунжутное), сейчас в аптеках широкий выбор, подойдет и нерафинированное подсолнечное или оливковое. Налейте небольшое количество в маленькое блюдце и согрейте его над пламенем свечи. Обмакните в горячее масло пальцы и массируйте спи-

ну ребенку в положении лежа на животе. Мысленно при этом как бы «прочищайте» канал позвоночного столба. Продолжительность массажа – 10-15 минут, курс – 9-11 процедур через день.

Для успокоения нервной системы сделайте следующую процедуру:

смешайте в равных частях измельченные мяту, пустырник, валериану и хвощ полевой. 1 ст. ложку сбора заверните в х/б носовой платок, скрутите маленький мешочек с травой и завяжите ниткой. Этот мешочек обмакивайте в разогретое масло, которое вы использовали для массажа спины, и массируйте им область 7-го шейного позвонка и точку бай-хуэй на макушке головы (**см. рисунок**) круговыми движениями. То же проделайте с пупком и вокруг него. Время прогрева одной точки – 1-2 минуты, процедуры выполнять через день, курс – 11 сеансов.

«ПР+»: Что вы порекомендуете еще для успокоения «Ветра»?

С.Ч.: Приведенный выше сбор:

мята, пустырник, валериана и хвощ полевой можно заваривать и пить из расчета дневной порции – 1 ч. ложка на стакан кипятка – по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 21 день.

Также для укрепления нервной системы ребенку хорошо заниматься йогой, но не интенсивным курсом, а для расслабления, обретения спокойствия, снятия спазмов и напряжения в теле. Обсудите это с инструктором перед началом занятий. Хороши в этом плане занятия плаванием, опять же не в погоне за спортивными рекордами, а для расслабления и укрепления иммунитета.

«ПР+»: Раз уж мы заговорили о сборах, порекомендуйте что-нибудь собственно при диабете.

С.Ч.: Пожалуйста.

Сбор при *диабете* по тибетским рецептам:

взять в равных частях измельченные в кофемолке корни девясила, цветки ромашки, цветки календулы, траву зверобоя, траву сушеницы, траву хвоща полевого, траву череды и листья шалфея.

1 ч. ложку сбора поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл кипятка, кипятить 2-3 минуты, настаивать 20-30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

«ПР+»: Ну и последнее, вы говорили, что продукты, обладающие холодными свойствами, нужно исключить из рациона ребенка. Какие конкретно?

С.Ч.: Вот этот «черный список»:

1. бутербродное питание, питание второпях, наспех;
2. лимонады, морсы, компоты, кефир, йогурты и т.д. из холодильника;
3. холодное молоко и минеральную воду с газом (в том числе комнатной температуры). Молоко лучше кипятить, а минералку подогревать до температуры тела;
4. свинина;
5. все сладкое (кондитерские изделия, белый хлеб, картофель, который тоже имеет сладкий вкус).

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,
к.м.н., главный врач клиники традиционной тибетской медицины «НАРАН» в Москве.

«ПР+»: Связаться со Светланой Галсановной можно по телефону в Москве: (495) 221-21-84.

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ДЕТЕЙ

Атопический дерматит, диатез, нейродермит

«ПР+»: Часто родители обеспокоены появлением на коже ребенка различных высыпаний: сыпи, крапивницы, потницы, гнойничков. Причины могут быть разные: инфекционные и неинфекционные, наследственные и аллергические заболевания. Дело в том, что кожа детей более нежна и ранима, чем у взрослых, а сопротивляемость организма к вредным влияниям, в том числе и микробам, еще незначительна. Поэтому так важно вовремя поставить диагноз, выявить причины болезни малыша и начать соответствующее лечение. Мы надеемся, что рецепты народной медицины, а также советы и рекомендации наших авторов будут весьма полезны как молодым мамам и папам, так и старшему поколению, у которых есть внуки и правнуки.

АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

У **грудничков** это воспалительное заболевание вызывает покраснение, сухость и шелушение кожи, в частности щек. С 3-месячного возраста начинается зуд, и, как правило, у малыша нарушается сон. В складочках кожи, особенно в области ягодиц и промежности, долго не исчезают опрелости. На волосистой части головы в теменной области формируется «молочная корочка», когда чешуйки склеиваются секретом сальных желез.

У детей **старше 2 лет** *атопический дерматит* (АД) обычно располагается на сгибательных поверхностях суставов (под коленками, на внутренней поверхности локтей). Утолщение и огрубление кожи в этих местах является частым проявлением хронического местного зуда. К 4-5-летнему возрасту

АД чаще всего проходит, но у некоторых детей могут развиться аллергические заболевания: бронхиальная астма, сенная лихорадка. Поэтому важно помочь детскому организму справиться с болезнью, пережить сложный период с минимальным риском и осложнениями.

ПРИЧИНЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Виновниками атопического дерматита могут быть:

1) неправильное питание будущей мамы (увлечение шоколадом, цитрусовыми, орехами, копченостями), особенно в последнем триместре беременности;

2) не вовремя введенный прикорм, употребление в пищу коровьего молока, а также яиц, цитрусовых, земляники;

3) дисбактериоз ребенка;

4) наследственная предрасположенность.

В первую очередь очень важно выявить и исключить аллерген. Мамам, кормящим грудью, нужно отказаться от разных привычных «вкусностей»: меда, орехов, моркови, шоколада и др. Если врач сочтет нужным, он пропишет для ребенка антигистаминные лекарственные препараты. Малышам-искусственникам назначают гипоаллергенное питание на основе сои.

Для очищения детского организма от аллергенов попробуйте следующий рецепт:

отварите 1 белое куриное яйцо, снимите со скорлупы внутреннюю пленочку, истолките скорлупу до состояния порошка, возьмите количество на кончике ч. ложки, добавьте немного сока лимона и давайте ребенку 3 раза в день во время еды.

Кроме того, приготовьте из молодых веточек черной смородины чай (1:10). Поскольку смородина гонит аллергены, на коже ребенка высыпания могут усилиться. Не бойтесь! Постепенно они будут появляться все реже и уменьшатся. Однако следует придерживаться диеты, рекомендованной лечащим врачом. Готовьте кашки не на молоке, а на воде, например, пшенную, замоченную на ночь, геркулесовую. В кашки можно добавить вареную тыкву, а для улучшения

пищеварения немного петрушки. Очень полезен отвар лаврового листа:

возьмите 1 большой лист лаврушки, прокипятите его в стакане воды 10 минут, оставьте настояться и давайте пить ребенку во время каждого приема пищи.

При сильной кожной сыпи во время купания ребенка полезно добавлять в ванночку разные травяные отвары (череды, ромашки, крапивы, чистотела), каждый день меняя состав. После водной процедуры легонько вотрите в кожу малыша детский крем с витамином А и F. И, конечно, одевайте ребенка только в хлопчатобумажную одежду. Никакой синтетики и шерсти!

ДИАТЕЗ

Основной причиной этого распространенного заболевания у детей является сниженная защитная функция кишечника и недостаточная выработка пищеварительных ферментов и защитных антител. Совокупность всех причин часто приводит к неправильному обмену веществ в детском организме – *экссудативному или аллергическому диатезу*.

Первые признаки болезни проявляются в виде опрелостей, не проходящих даже при тщательном уходе, обильной потницы при легком перегревании и появлением серо-желтых сальных корочек на волосистой части головы и бровях. У трехмесячных детей на щечках могут появиться ограниченные яркие красные пятна, покрывающиеся тонкой корочкой, вызывающие зуд и болезненность. К некоторым пищевым и лекарственным веществам может развиться повышенная чувствительность. Поэтому обычный уход и кормление для такого ребенка бывают недостаточны. У **детей до 1 года** основные аллергены: коровье молоко, а точнее, белок молока или молочный сахар, пюре и соки из оранжевых или красных плодов. Диатез легко выявить по таким признакам: частый и жидкий стул с пеной или зеленоватым оттенком, боли в животике, сыпь,

покраснение на щечках. От **1 года до 3 лет** аллергенами выступают: цитрусовые, фрукты с красной окраской (клубника, малина, вишня и пр.). Признаки диатеза: нарушение стула, першение в горле, зуд кожи или сыпь. У детей **старше 3 лет** аллергенами бывают: какао, шоколад, рыба, яйца, арахис, креветки, крабы, различные соленья, маринады и приправы. Болезнь проявляется сыпью или зудом кожи.

Лечение детского диатеза нужно начинать с налаживания питания. Для малышей очень полезно грудное вскармливание, т.к. белки женского молока полностью лишены аллергических свойств и легко расщепляются ферментами ребенка. Кроме того, грудное молоко содержит много секреторного иммуноглобулина А, защищающего слизистую кишечника детей, и является лучшей профилактикой дисбактериоза. Мамам, кормящим грудью, необходимо тщательно следить за своим питанием и исключить высокоаллергенные продукты: шоколад, кофе, копчености, различные маринады. Детям на искусственном или смешанном вскармливании белок коровьего молока нужно заменить на смеси, приготовленные на основе сои. При введении каш и овощного пюре готовить их лучше не на молоке, а на подходящей малышу смеси и давать кисломолочные продукты: кефир с 7 месяцев, йогурт – с 8.

Малышам, находящимся на искусственном вскармливании, прикорм стоит вводить немного раньше обычного (примерно с 4,5 месяца), при этом начинать нужно с овощного пюре. Если кроха находится на грудном вскармливании, прикорм должен вводиться позже обычного, т. е. примерно с полугода. Каши следует давать не ранее 6-6,5 месяца (при этом необходимо исключить овсяную и манную). Как правило, первые признаки аллергии проявляются уже через 4-6 часов после еды. Поэтому для выяснения точного аллергена в пище ребенка не смешивайте продукты! И непременно следите, чтобы бутылочки и соски малыша были всегда стерильны, т.к. грязь тоже может вызывать аллергию. Даже лишняя ложка любимой каши, съеденная «за маму»,

может стать причиной аллергической реакции. Старайтесь кормить ребенка понемногу, но часто. Когда ребенок достигает трехлетнего возраста, родители зачастую перестают уделять должное внимание его питанию и сажают ребенка за общий стол. Это огромная нагрузка даже для абсолютно здорового малыша, не говоря уж об аллергике.

Прививки детям с *экссудативно-катаральным диатезом* проводятся только после медицинской подготовки, снижающей вероятность появления аллергической реакции, и только через месяц после последнего обострения процесса.

УХОД ЗА КОЖЕЙ РЕБЕНКА

При **сухой** коже можно использовать средства детской лечебной косметики (молочко, крем) с увлажняющими компонентами. Кожу в местах опрелости обрабатывают 1%-ным водным раствором зеленки, а для профилактики смазывают прокипяченным растительным маслом. Купать детей следует ежедневно в кипяченой воде без мыла и марганцовки. При ярко выраженной **мокнущей** коже ребенку в ванночку полезно добавлять отвары дубовой коры, череды, ромашки, чередуя их. Они обладают универсальным противовоспалительным и заживляющим действием. Полезны также ванны с хвойным экстрактом (продаются в аптеках). Детям полезно принимать такие ванночки от 10-15 минут, постепенно увеличивая время до получаса. Чтобы удалить корочки на головке ребенка, предварительно их нужно размочить **вазелиновым** или **репейным** маслом. Для этого:

нанесите на пораженный участок кожи толстый слой масла, сверху положите кусочек чистой марли и пергаментной бумаги. (Ни в коем случае не полиэтилен, ведь это не компресс, а аппликация!).

Повяжите ребенку косыночку или наденьте тонкий чепчик. Через несколько часов корочки легко снимаются при купании, при этом кожа не повреждается. В случае нового обильного появления корочек процедуру можно повторить.

Наша читательница Зародова О. предлагает свой рецепт лечения аллергии у детей. Для приготовления мази:

возьмите 5 свежих деревенских куриных яиц, размешайте их в миске (только не в металлической), добавьте туда 3 ч. ложки хлористого аммония (NH4CL). Все еще раз хорошо перемешайте, затем влейте четверть стакана стерилизованного подсолнечного масла.

Мазь получается жидкой и легко пропитывает бинт или марлю, которую накладывают на пораженные участки кожи. Затем завязывают хлопчатобумажной или льняной тканью. Повязки меняют 2-3 раза в день. Мазь хранят в холодильнике.

НЕЙРОДЕРМИТ

Различают распространенный *(диффузный) и ограниченный нейродермит. Ограниченный нейродермит* чаще всего встречается у взрослых людей. *Диффузный нейродермит* начинается в возрасте 2-5 лет: обычно этому предшествуют *экссудативный диатез, детская экзема.* Заболевание проявляется мучительным зудом, на фоне которого возникают мелкие блестящие, мало отличающиеся от цвета кожи узелки, тесно прилегающие друг к другу. Они образуются на коже конечностей, особенно в области локтевых, коленных сгибов, лучезапястных суставов, тыла костей, на боковых поверхностях шеи, реже на туловище. В результате постоянных расчесов кожа на этих участках постепенно уплотняется, приобретая коричневато-розовый цвет, рисунок кожных линий становится резко выраженным. На лице, особенно вокруг рта, глаз, появляются участки покраснения кожи и шелушение; в углах рта и на губах часто образуются трещины, губы покрываются чешуйками, корками. Нередко, особенно у маленьких детей, присоединяется вторичная, гнойничковая инфекция, в некоторых случаях нейродермит сочетается с бронхиальной астмой, аллергическим насморком. Нейродермит обостряется и тяжелее протекает на фоне общих тяжелых болезней, а также зимой

и ранней весной. Состояние больных улучшается летом при длительном отдыхе в сухом и теплом климате.

Причины заболевания могут быть различные: шерсть домашних животных, пыльца домашних растений, сухой корм для аквариумных рыбок, перьевые подушки, различные продукты питания, в том числе цитрусовые, мед, орехи, шоколад, а также те, в состав которых входят красители и консерванты. Для снятия кожного зуда приготовьте следующую мазь. Возьмите: 500 г **зверобойного масла** (читай рецепт ниже), 100 г размятых и измельченных **березовых почек**, 250 г **несоленого сливочного масла**, 100 г порошка из **сосновой живицы**, 50 г порошка **сухого чистотела**, 100 г **пчелиного воска**, 30 г истолченного в пудру **мела** и 50 г порошка сухих **листьев березы.**

В эмалированную кастрюлю положите сливочное масло, пчелиный воск и, непрерывно помешивая, доведите до кипения. Затем добавьте живицу и прокипятите на слабом огне 10 минут, не забывая помешивать все деревянной палочкой. Затем всыпьте порошки чистотела и листьев березы, прокипятите еще 5 минут, влейте зверобойное масло, еще раз все хорошо размешайте и добавьте мел. Томите в духовке 2,5 часа, периодически помешивая. Затем положите березовые почки, поставьте на слабый огонь и оставьте на 30 минут. Снимите с огня и оставьте охлаждаться на 6 часов. Затем полученную смесь снова доведите до кипения. Процедите в горячем виде через многослойную марлю, разлейте в баночки и хорошо закупорьте.

Храните в прохладном темном месте. Эта мазь прекрасно смягчает кожу, имеет противовоспалительное действие.

Для приготовления **зверобойного масла**:

залейте 1 ст. ложку цветков зверобоя стаканом растительного (лучше оливкового) масла, дайте настояться 14 дней, периодически взбалтывая, потом процедите. Масло готово.

От сплошных гнойников на коже попробуйте следующий рецепт:

возьмите 100 г смолы-живицы хвойных пород, 100 г свиного нутряного сала и 100 г натурального пчелиного воска. Все компоненты положите в кастрюлю (если смола сухая, ее нужно растереть в порошок). Кипятите все на малом огне 10 минут, постоянно помешивая и снимая пену. Снимите с огня и, когда мазь немного остынет, переложите ее в баночку.

А применять ее нужно следующим образом: намажьте чистую тряпочку тонким слоем, приложите к больному месту и перевяжите. Повязки меняйте утром и вечером. Гной постепенно выйдет, ранки очистятся, а через несколько месяцев исчезнут и все следы болезни.

По материалам вестника «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение Плюс».

УСТРОИМ ГРИППУ НЕДОРОГОЙ, НО ЭФФЕКТИВНЫЙ ЗАСЛОН

«ПР+»: Ваш покорный слуга, главный редактор журнала, специально съездил в Украину для разговора с доктором Наумовым о нынешней эпидемии гриппа. Интервью было опубликовано в 22-м номере вестника «ЗОЖ» за 2009 год под названием «Грипп можно вылечить за 3-4 дня». Мы не стали целиком повторять его в «Предупреждении Плюс». Смысл сказанного Дмитрием Власовичем сводится к следующему.

Паника по поводу якобы большой смертности напрасна. Она, смертность, не выходит за рамки среднестатистической, и умирают в основном люди, имеющие легочно-бронхиально-сердечные осложнения и страдающие от пониженного давления. Антибиотики в борьбе с гриппом помочь не могут, так как на пораженную вирусом клетку они действия не оказывают.

Да, интересно, что переболевший в легкой форме гриппом человек омолаживается. Это происходит потому, что вирус поражает в первую очередь ослабленные и старые клетки организма, наподобие волка в лесу. И вот тут-то напрашивается вопрос: «Так что же делать, чтобы не заболеть, или, если уж и болеть, то в той самой «легкой» форме?» Ответ простой – повышать общий иммунитет организма, тогда вирусу просто не за что будет зацепиться. Вот об этих самых, в принципе, давно известных средствах укрепления общего иммунитета и пойдет речь в материале фитотерапевта, кандидата биологических наук В.М. КОСТЕРОВА.

Опять на нас свалился новый штамм гриппа, как снег на голову. И снова мы оказались не совсем готовыми к этой встрече. Проводится общегосударственная вакцина-

ция – ослабленный вирус вводят в форме инъекции с тем, чтобы организм выработал защиту, то есть иммунитет. Это рассчитано на случай, когда произойдет прямой контакт с вирусом.

Вакцинация – это создание так называемого *специфического иммунитета*, который рассчитан на строго определенный штамм вируса. Ну а что, если этот штамм мутирует, то есть изменится, приспособится, значит, выработанный вакцинацией иммунитет – антитела – будет неработоспособным или слабым? Не буду судить об эффективности вакцинации, это дело больших специалистов, я сейчас о другом.

Проводить вакцинацию или нет, решать не нам, но что делать, если человек не может в силу разных причин или не хочет делать прививку? В этом случае следует повышать тот самый *общий иммунитет*. Эффективность такого мероприятия многократно, годами доказана. К такой профилактике специалисты призывают минимум каждую осень в надежде подготовить людей к суровым условиям российской зимы. В сегодняшней ситуации наступающего на нас гриппа важность подобной защиты многократно увеличивается. Во всяком случае, если человек и заболеет гриппом, то перенесет его значительно легче. А что значит значительно? Да это прежде всего с меньшим риском осложнений, и переоценить это невозможно.

Итак, повышение общего, неспецифичного иммунитета – вопрос своевременный и актуальный, но как это сделать? В сжатом виде напомню о некоторых способах, проанализировав которые, каждый выберет себе нужный, сообразуясь со своими возможностями.

Старый способ, который, может, уже «на зубах навяз», это – **алоэ с медом**.

Неделю не поливайте алоэ (столетник), затем нижние, большие листья срежьте, поместите в холодильник (не в морозилку) на 3-5 дней. За это время в них произойдет ферментация. Затем листья надо пропустить через мясорубку, сок отжать и смешать 1 его часть с 3-5 частями меда. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды 2-3 недели.

Хорошо показали себя **адаптогены** – это растения, которые способствуют адаптации (приспособлению) организма к неблагоприятным условиям. Ряд адаптогенов длинный: **женьшень, аралия маньчжурская, элеутерококк, заманиха, золотой корень, маралий корень** и так далее. Но оптимальным средством можно назвать **корень элеутерококка**.

Используют, как правило, его настойку, по 1 ч. ложке с 1 ст. ложкой воды 3 раза в день до еды.

Особенно благоприятен элеутерококк для людей с *пониженным давлением*, поскольку это растение способно его несколько повышать.

Еще один простой способ – прием настойки **эхинацеи**, которая является одним из лучших иммуностимуляторов среди лекарственных растений. Принимать также по 1 ч. ложке.

Я уже рекомендовал однажды *иммуностимулирующий сбор*, который эффективен как для профилактики, так и при лечении гриппа:

шалфей, кукурузные рыльца, котовник, календула, мелисса, все компоненты взять поровну. 2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и принимать по 50 мл 3 раза в день до еды 2-3 недели.

Похожий сбор был предложен известным фитотерапевтом В. Римшой и поступал в аптечную сеть под названием «Фитогор».

Не могу не упомянуть так называемый *тибетский эликсир молодости*. Состав его и назначение всяк по-своему не перекраивал только ленивый. Это неправильно. В своем первозданном виде состав его выглядел так:

зверобой, ромашка аптечная, бессмертник, почки сосны.

И никак иначе! Впервые об этом эликсире молодости было сообщение в журнале «Здоровье» за 1987 год. В методике было предписано взять каждого компонента по 100 г. Ежедневно вечером заваривать 10 г смеси в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут. Вечером выпить половину стакана с медом по вкусу, утром выпить так же оставшуюся часть. И так, пока не закончится вся смесь.

Сбор очень сильный, поэтому было рекомендовано повторный курс лечения проводить *не ранее чем через 3-5 лет*. Это момент существенный. От себя добавлю, что пройти этот курс может только незначительно ослабленный человек, ибо люди, на первый взгляд в болезненном отношении не такие и запущенные, после недельного приема этого эликсира, мягко говоря, испытывали дискомфорт, а это и расстройство живота, и тошнота, и тяжесть в правом подреберье, и слабость. А нам это надо?

Есть ли выход и плох ли сбор? Нет, сбор отличный, и выход есть. Надо вдвое уменьшить нагрузку.

Во-первых, брать не по 100 г каждого компонента, а по 50 г. И, во-вторых, заваривать не по 10 г ежедневно, а по 5 г, то есть 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка.

Сбор этот считается общестимулирующим, оздоравливающим и для повышения неспецифической устойчивости организма, в том числе и при вирусной инфекции, вполне уместен.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитотерапевт.

«ПР+»: «А как же вакцинация?» – спросите вы. Она делается только здоровым, не ослабленным хроническими болезнями людям. А нужно ли делать прививку здоровому человеку – это вопрос, на который вы теперь и сами можете ответить, не так ли? Что же до применения всевозможных антигриппозных средств, то предлагаем вместо них в дополнение к советам Виктора Михайловича попробовать рекомендации доктора Д.В. НАУМОВА:

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА ПО НАУМОВУ

В многолюдных местах, особенно в общественном транспорте, нужно надевать защитные маски, смазывать перед выходом носовые ходы оксолиновой мазью; пить чай, подкисленный уксусом, – 1 ч. ложка уксуса (9%) на стакан чая. Употреблять квашеные овощи и первые блюда из них –

борщ, солянку, щи. Есть свежезасоленное сало, прокрученное с чесноком в пропорции 10:1, по 1 ст. ложке 3 раза в день. Ходить в сауну и там натираться солью, пить при этом минеральную нещелочную воду типа «Миргородской». Рассасывать до полного растворения во рту нейодированную соль в количестве «на кончике ножа» и слюну проглатывать через 30 минут после каждой еды и еще 3 раза в день между приемами пищи.

ЛЕЧЕНИЕ ГРИППА

Первым признаком гриппа может быть жесткое и продолжительное покашливание. В этом случае его развитие можно остановить рассасыванием соли во рту небольшими порциями – «на кончике ножа» до 10 раз в течение 10-15 минут. Соленую слюну проглатывать. Это стимулирует выработку желудочного сока. Соляная кислота и пепсины, содержащиеся в желудочном соке, растворяют пораженные вирусом клетки и не дают им размножаться.

Грипп разрушает эпителий бронхов, под которым находятся сосуды и нервные окончания, из-за чего возникает кашель. Сосуды начинают «кровить», лопаться, из-за чего может быть кашель с кровью.

Хорошо укрепляет сосуды **аскорутин** – 2 таблетки размолоть и выпить за 10 минут до еды, принимать 3 раза в день.

1/3 ч. ложки лимонной кислоты растворить в 1 л кипятка, остудить до 40 градусов и добавить 3 ст. ложки перетертых с сахаром ягод какого-то одного вида (не варенье) – черную смородину, ежевику или малину. Такого «морса» надо выпить в течение суток не менее 1,5 литра, можно и больше.

Допустим прием противосимптоматических препаратов от насморка, кашля и повышенной температуры. Но помните, что **аспирин** губит слизистую оболочку желудка, поэтому его принимают при повышенной температуре строго после еды по 1 таблетке 2-3 раза в день. Лучше вместо аспирина использовать **парацетамол, ибупрофен** по такой же схеме.

Дополнительно можно орошать глотку и закапывать в нос **витамин B_{12}**.

При гриппе нужно соблюдать постельный режим и находиться под присмотром доктора. Гипотоникам следует несколько раз в день измерять давление и пульс, чтобы не допустить гипотонического криза.

Четыре-шесть раз в день нужно обтирать все тело раствором уксуса (9%), разведенного пополам с водой. Эти процедуры продолжать, пока не пройдет повышенная потливость.

Бывает грипп без повышенной температуры. В этом случае нужно обтирать тело уксусом, разведенным очень горячей водой, естественно, не допуская ожогов.

В рацион питания заболевшего гриппом можно добавить до полукилограмма соленой брынзы в день, есть квашеные яблоки, пить рассол из-под квашеных овощей.

Дмитрий НАУМОВ.

ЧАИ ГОНЯТЬ НАДО С УМОМ

Желчегонный, мочегонный, диабетический, потогонный, грудной, успокаивающий, желудочно-кишечный, сердечный, витаминный

«ПР+»: Кажется, на то нам и дадены долгие зимы, чтобы, сидя перед самоваром, пить душистые чаи. Да только не «те самые» советские с тараканами, а целебные, способные насытить организм необходимыми элементами и витаминами, когда взять их, казалось бы, неоткуда. А чтобы не гадать, какие именно травы заваривать, вот вам материал известного чаеведа, все того же Виктора КОСТЕРОВА.

КОГДА И ЧТО ЗАВАРИВАТЬ И ПИТЬ?

Чаепитие на Руси всегда было в почете. Я хорошо помню сороковые годы прошлого столетия, когда электрического света в деревнях еще не было даже в Московской области (д. Владычино под Волоколамском), и люди, особенно длинными, зимними вечерами, за неимением других развлечений устраивали коллективные чаепития, не говоря уж о семейных чайных трапезах. Что и говорить, но далеко не всегда люди старались совместить приятное с полезным, а именно – употреблять такой чай, чтобы он был и вкусным, и полезным, – чаще налегали на вкусовые качества. Правда, были исключения. Вот о них, о целебных чаях, и поговорим сегодня. Главное, мы уясним себе, что чай надо пить не абы как, а подбирать специфичный для определенного времени и необходимого состава.

Все целебные чаи можно разделить на профилактические и лечебные. Кроме того, большое внимание надо уделить витаминным чаям, которые можно расценивать как профилактические, так и лечебные.

Конкретно. Утром рекомендую пить *тонизирующий* чай, для бодрости в течение дня, особенно это важно на работе. Для него хорошо подходят такие лекарственные растения, как любисток (корень), листья и цветки клевера, лимонник китайский, дягиль, листья земляники, гравилат городской(корневища которого необычайно ароматные), шишко-ягоды можжевельника, лист черной смородины, чага, пастернак, ятрышник.

Вечером предпочтительнее пить *успокаивающие* травяные чаи со зверобоем, иван-чаем, ромашкой аптечной, мелиссой, листьями малины, листом вишни, с листом багульника, плодами боярышника, вереском, цветками донника лекарственного (тот, который желтый), с душицей, котовником, липой и др.

Зимой или ранней весной желательно пить *поливитаминные* чаи с целью компенсации дефицита витаминов. Для этого подойдут листья малины, ежевики, черной смородины, плоды шиповника, лесной рябины, барбариса, облепихи. В дело могут пойти корнеплоды (морковь, которую заваривали в чай в военные и послевоенные годы не только за неимением чайной заварки). Морковку натирали на терке и подсушивали. Морковный чай на любителя, многие его не одобряют, а вот мне нравится до сих пор, а ведь после войны прошло вот уж сколько лет.

Предпочтительнее готовить чаи из свежей заварки (растений), но это летом, а на зиму заготавливать надо только необходимое для осенне-зимнего сезона количество сырья. В сырорастущем растении (как выражаются лесники) полезных веществ больше, поскольку в процессе высушивания происходит их частичный распад.

ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ

- *Желчегонный чай*

Взять цветки бессмертника – 4 части, лист трилистника – 3 части, лист мяты перечной – 2 части, плоды кориандра – 3 части. Заварить в 2 стаканах кипятка 2 ст. ложки указанной смеси, настоять 20 минут, процедить. Пить по половине стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

• *Мочегонный чай*

На 250 мл воды взять по 5 г эспарцета, листа брусники и черной смородины. Смесь засыпать в фарфоровый чайник, залить кипятком и настоять в течение 15 минут, процедить. Пить по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

В данном рецепте можно обойтись и без эспарцета, но долю оставшихся компонентов соответственно увеличить.

• *Диабетический чай*

1) На 250 мл воды взять по 3 г семян льна, сушеных листьев черники, сушеных створок фасоли, травы галеги. Залить кипятком указанную смесь, настоять 30 минут, процедить и пить по 100 мл 3-4 раза в день до еды.

2) На 250 мл воды взять 3 г сушеных плодов черники, 2 г цветков ромашки, 2 г листьев крапивы, 2 г мяты перечной. Залить кипятком указанный сбор, настоять 20 минут, процедить и пить по 100 мл 4-5 раз в день до еды.

Второй чай особенно хорош при спастических желудочно-кишечных коликах.

• *Потогонный чай*

1) Взять 2 части сушеных плодов малины, 1 часть сушеных цветков липы. Заварить 2 ст. ложки указанной смеси в 2 стаканах кипятка, настоять 15-20 минут, процедить. Пить по половине стакана 3-4 раза в день до еды. При гриппозном состоянии количество выпиваемого чая следует увеличить в 1,5-2 раза.

2) 1 часть цветков ромашки, 1 часть цветков липы, 2 части цветков бузины черной (обязательно черной), 2 части цветков таволги. Нужно взять 2 ст. ложки указанной смеси, заварить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 100 мл 4-5 раз в день до еды.

3) Очень вкусный и с потогонными свойствами простой следующий чай.

2 части цветков липы, 1 часть цветков таволги, 2 части листьев черной смородины. Надо 3 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 20 минут, пить по 100 мл 3 раза в день до еды.

4) Еще проще следующий чай.

3 части березовых листьев и 2 части листьев мать-и-мачехи. Взять 2 ст. ложки смеси, заварить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить и пить по 1 стакану 2-3 раза в день до еды.

• *Грудной чай*

4 части сушеных листьев мать-и-мачехи, 3 части сухих листьев подорожника большого, 3 части корней солодки голой. Заварить 2 ст. ложки 2 стаканами кипятка, настоять 40 минут, процедить. Пить по 50 мл 3-5 раз в день до еды.

Чай хорош при густой мокроте и трудном откашливании.

• *Успокаивающий чай*

1) По 1 части листьев мелиссы и вероники лекарственной (это у которой лепестки цветков голубые), 3 части листьев лесной земляники, 3 части плодов боярышника. Нужно 2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и пить по 1 стакану 2-3 раза в день до еды.

2) 3 части плодов боярышника, 2 части душицы, 1 часть ромашки лекарственной, 1 часть мелиссы. Взять 2 ст. ложки смеси, заварить в 0,5 л кипятка, утеплив, настоять 30 минут, пить по 150 мл 3 раза в день до еды, желательно с медом по вкусу.

3) Взять 2 части соплодий хмеля, 1 часть ромашки лекарственной, 2 части душицы. Настоять в 2 стаканах кипятка 2 ст. ложки смеси 20 минут, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день до еды.

4) Этот чай очень ароматный.

2 части вереска, 3 части листьев с цветками иван-чая, 2 части цветков донника лекарственного, 1 часть цветков таволги вязолистной (лабазник). Нужно 2 ст. ложки смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настоять 20 минут, пить по 1 стакану 3 раза в день.

Этот чай желательно пить, не подслащивая. Кстати, он способствует разжижению крови, поэтому особенно показан людям с проблемами варикозного расширения вен и тромбофлебита.

5) А это очень сильный успокаивающий чай.

2 части корневищ синюхи голубой, 3 части сушеницы топяной, 2 части листьев котовника. Заварить 2 ст. ложки смеси в 2 стаканах кипятка, настоять 30 минут, процедить, принимать по 50 мл 3-4 раза в день до еды.

• *Желудочно-кишечные чаи*

Эти чаи, пожалуй, самые востребованные, поскольку из-за неправильного питания и образа жизни эта патология сейчас самая часто встречающаяся.

1) Чай полезен при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Принимать надо не менее месяца.

5 г измельченных корней горца змеиного, 10 г семян льна залить 0,5 л кипятка, прокипятить на слабом огне 15 минут, настоять 10 минут и еще горячим процедить. Принимать по 2 ст. ложки 4-5 раз в день перед едой.

2) 1 часть душицы, 2 части мелиссы, 3 части иван-чая. Заварить 2 ст. ложки указанной смеси 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и пить по 100 мл 3 раза в день до еды при воспалительных явлениях желудочно-кишечного тракта (гастриты, колиты, энтериты).

3) При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Взять поровну корневищ солодки голой и корней алтея лекарственного. 2 ст. ложки смеси заварить в 2 стаканах кипятка и кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 15 минут, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

4) При язвенной болезни желудка.

2 ст. ложки сушеницы топяной смешать с 3 ст. ложками корневищ солодки голой. Взять 2 ст. ложки смеси, заварить в 2 стаканах кипятка, настоять 40 минут, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

5) Указанный чай хорош «при расстройстве живота» со спастическими болями и поносом.

Приготовить смесь из 3 частей ромашки лекарственной, 2 частей мяты перечной, 1 части корней лапчатки прямостоячей (калган). Заварить 2 ст. ложки смеси в 2 стаканах кипятка, настоять 40 минут, процедить и пить по 50 мл 3-4 раза в день до еды.

6) Чай мягко слабит и за счет усиления моторики кишечника душицей способствует лучшей эвакуации каловых масс.

Взять смесь, состоящую из 3 частей корневищ солодки голой, 2 частей душицы, 1 части льнянки, 1 части семян льна. Прокипятить на слабом огне 15 минут 2 ст. ложки смеси в 2 стаканах воды, настоять 15 минут, процедить. Принимать по 50 мл 3-5 раз в день до еды.

7) Этот чай подходит людям с застаревшим запором.

Заварить в пол-литровом термосе на ночь 2 ст. ложки семян тмина, процедить, пить по 50 мл 3-4 раза в день до еды и 100 мл на ночь.

Принимая 100 мл чая на ночь, утром благополучно освобождают свой кишечник и чувствуют себя комфортно.

• *Сердечные чаи*

Укажу несколько рецептов сердечного чая, способствующего снижению или повышению артериального давления.

1) Снижающие давление

– Взять 3 части соплодий хмеля, 2 части котовника, 2 части мяты перечной. Заварить 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить, пить по 3-4 раза в день до еды.

– составить смесь: плоды боярышника – 3 части, лист мелиссы – 2 части, листья барвинка малого – 1 часть. Заварить 2 ст. ложки сырья в 2 стаканах кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 100 мл 3-4 раза в день до еды.

– Взять 3 части сушеницы топяной, 2 части цветков донника лекарственного, 1 часть календулы. Заварить 2 ст. ложки в 0,5 л кипятка, настоять 15 минут, процедить и пить по 50 мл 3-4 раза в день до еды.

– Смесь, состоящую из 3 частей иван-чая, 2 частей мелиссы, 2 частей шиповника (предварительно размяв), 1 части цветков донника лекарственного, заварить в количестве 2 ст. ложек в 2 стаканах кипятка, настоять 20 минут, процедить. Перед употреблением смешать половину стакана приготовленного чая с равным количеством сока черноплодной рябины, добавить по вкусу мед. Пить по 1 стакану 2-3 раза в день.

Указанный чай очень вкусный и обладает мягким действием, поэтому особенно показан детям и старым людям.

– Составить смесь из 3 частей корневищ синюхи голубой, 2 частей сушеницы топяной, 2 частей зюзника, 2 частей желтушника серого (или левкоидного), 2 частей котовника. Заварить 2 ст. ложки в 0,5 л кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить по 100 мл 3-4 раза в день до еды.

Этот чай очень сильный и показан при очень высоком артериальном давлении.

2) Повышающие давление

– Взять 3 части дрока красильного, 2 части мордовника, 2 части бессмертника, 1 часть горицвета. Заварить 2 ст. ложки в 2 стаканах кипятка, настоять 20 минут, процедить, принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Следует учитывать, что указанный чай обладает значительным желчегонным действием.

– Взять поровну корней элеутерококка и аралии маньчжурской. 2 ст. ложки измельченных корней смеси кипятить в 2 стаканах кипятка 30 минут, настоять 10 минут, процедить и принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Как известно, существуют спиртовые вытяжки указанных растений (настойки). Указанный же рецепт для тех, кому противопоказаны препараты на основе спирта.

– Находясь в Уссурийской тайге, мы повседневно с тонизирующей целью принимали чай, приготовленный на основе лиан лимонника китайского, которого там очень много.

Взять часть лианы толщиной в карандаш и длиной 20 см, настрогать стружки из нее, и заварить в 0,5 л кипятка, утеплив, настоять 30 минут. Пить по 1 стакану 2-3 раза в день. Этот чай очень хорошо сочетается с медом.

– Можно использовать и семена лимонника китайского, они значительно сильнее.

2 ст. ложки семян предварительно измельчить и заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить по 50 мл 3 раза в день до еды.

У кого сильно повышено давление, можно пользоваться чаем, приготовленным, например, на мордовнике, татарнике, льнянке, но перед употреблением в него добавлять 10-20 капель настойки лимонника на полстакана чая.

ВИТАМИННЫЕ ЧАИ

• *Чай лесной*

5 г сушеных листьев земляники, 2 г зверобоя, 2 г иван-чая, 3 г сушеных листьев смородины черной. Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать смесь растений, залить крутым кипятком и настаивать 15 минут.

Чай обладает хорошим общеукрепляющим свойством.

• *Чай луговой*

5 г цветков красного клевера, 3 г цветков донника лекарственного, 3 г листьев мяты полевой, 2 г цветков золотой розги (золотарник). Смесь залить 200 мл крутого кипятка, настоять 10 минут, процедить.

Чай благотворно действует на сердечно-сосудистую систему.

В повседневной практике чаще всего чай готовят проще, используя одно или два лекарственных растения. Приведу несколько примеров.

– Взять поровну плодов шиповника и плодов рябины. 2 ст. ложки смеси залить 250 мл крутого кипятка, прокипятить на слабом огне 10 минут, огонь выключить и еще настоять 1 час. Процедить. Пить по половине стакана 3 раза в день до еды.

– Взять поровну ягод черной смородины и плодов шиповника (шиповник предварительно раздавить). 2 ст. ложки смеси залить 200 мл крутого кипятка и настоять, утеплив, 30 минут. Пить по половине стакана 3-4 раза в день до еды.

– Взять поровну сухих плодов шиповника (их измельчить) и ягод брусники. Заваривать, как в предыдущем рецепте.

Указанный чай – хорошее дополнительное средство при лечении мочеполовых болезней.

– Взять 2 части сушеных плодов шиповника и 1 часть сушеных ягод малины. 2 ст. ложки смеси заварить кипятком, утеплить и настоять 40 минут. Пить по половине стакана при простудных заболеваниях, желательно с медом.

– Очень хорош старинный деревенский чай.

Он состоит из 2 частей плодов шиповника и по 1 части сушеных листьев малины, черной смородины и брусники. Нужно взять 2 ст. ложки смеси, заварить 0,5 л крутого кипятка, настоять 15 минут, добавить меда по вкусу и пить по 1 стакану в теплом виде.

– А это пропись моего любимого чая.

2 части сушеных листьев черной смородины, 2 части мелиссы и 1 часть цветков таволги. Заварить 2 ст. ложки смеси 300 мл кипятка, настаивать долго не надо, а минут 7-8, во всяком случае, пока чай зеленый и не приобрел коричневый цвет.

Чай необычайно ароматный и кроме витаминного свойства обладает еще противовоспалительным действием. Особенно хорош при цистите.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитоапитерапевт, кандидат биологических наук.

ПИЯВКИ И ДЕТОКСИКАЦИЯ

Аденома простаты

«Добрый день, уважаемая редакция. Моему сыну 53 года, 2 года он принимал лечение пиявками от аденомы простаты. И вот у него появилась сильно зудящая, не дающая даже ночью покоя мелкоточечная сыпь на шее. Воротнички от рубашек сильно беспокоят, хотя ежедневно их меняет, галстук носить не может, а без него нельзя, ведь работает главным инженером подземных коммуникаций. Неоднократное обращение к врачам-кожникам и назначенные ими мази результата не дали. Я около 10 лет получаю «Предупреждение Плюс» и газету «ЗОЖ». Сын попросил меня написать вам, может, помогут врачи-консультанты? Заранее вам благодарна, будем следить за журналом, где будет дана рекомендация. Мне 83 года, участница ВОВ».

Адрес: Евтушенко Марии Петровне, 188642 Ленинградская обл., г. Всеволожск, ул. Николаевская, д. 78а.

«ПР+»: Письмо Марии Петровны мы передали нашему специалисту Виктору Михайловичу Костерову. Вот его ответ.

Начать, видимо, нужно с того, что кожный зуд чаще всего свидетельствует о нарушении функции печени. В данной ситуации можно предположить, что печень «загрязнена», причем это могут быть и метаболиты, то есть продукты распада поступающих в организм соединений, а также необезвреженный яд пиявки.

В фармакологии принято выделять два пути накапливания ядовитых соединений: материальный и функциональный. Что происходит при этом? В первом случае эти, пусть и мизерные, количества ядов из-за неполного разложения накапливались в организме, циркулируя с кровью, лимфой и

откладываясь в тканях. Во втором случае организм после воздействия яда частично восстанавливался, но со временем они накопились. Почему это происходило? Очевидно, из-за неспособности к детоксикации (разрушению, обезвреживанию), так как печень была опасно насыщена вредными соединениями.

И еще одна очень существенная причина — индивидуальная непереносимость яда пиявки, непереносимость не ярко выраженная, а небольшая, поэтому скрытая. Ее в свое время можно было просто просмотреть. Очевидно, у сына читательницы отмечалась какая-то патология после укусов пиявки в виде лихорадочного состояния, невысокой временной температуры, легкого головокружения, а он не обратил особого внимания на эти симптомы.

Что же делать? Нужно чистить и восстанавливать печень и внутреннюю среду организма — прежде всего кровь и лимфу. Ведь именно там могут обитать токсичные продукты, которые засоряют печень, что впоследствии проявляется кожным зудом и пр.

Как почистить печень? В настоящее время таких способов масса, я приведу самый мягкий, щадящий, помня правило «не навреди».

Начнем с кишечника:

налить в кружку Эсмарха 2 л кипяченой воды, добавить 1 ст. ложку лимонного сока или 100 мл настоя ромашки. Технологию постановки описывать не буду — ее все знают. Процедуру проводить 5 раз через день по утрам.

После этого переходим к чистке печени, используя плоды шиповника и сахар (ксилит или сорбит для диабетиков).

Накануне процедуры (за сутки) лечь в горячую ванну (39 градусов) на 30 минут. Этим самым мы подготовим желчевыводящие и другие пути к более благополучному выведению из организма вредных продуктов, а это могут быть и застоявшаяся желчь, и песочек, и др.

Утром нужно приготовить настой шиповника. Плоды предварительно размять, 2 ст. ложки сырья залить 200 мл крутого кипятка и настоять 1 час, процедить.

Утром же, натощак, выпить 100 мл настоя шиповника с растворенным в нем сахаром в количестве 1-2 ст. ложек в зависимости от веса больного. 10 минут походить по комнате, а затем выпить вторую часть настоя шиповника (100 мл), но уже без сахара.

После этого 10 минут отдохнуть, а затем сделать гимнастику (20 минут), особенно те упражнения, при которых будет компрессия на печень (наклоны в правую сторону). Обязательно мысленно, а также диафрагмой стараться как бы выталкивать желчь из печени. После этого можно заниматься обычными домашними делами.

В зависимости от чувствительности больного его начнет слабить через 2-3 часа после приема смеси. Посмотрите, что из вас будет выходить. Если слабить не будет или будет незначительно, нужно увеличить в следующий раз количество сахара. Провести таких сеансов надо *не менее трех через день*.

После чистки печени нужно восстановить ее функции. До сих пор эффективным лекарственным препаратом является эссенциале. Также, несмотря на простоту, хорошим средством является «молочко» *овса посевного*.

Для приготовления последнего нужно с вечера замочить 2 ст. ложки неободранного (то есть в шелухе) овса, утром пропустить его через мясорубку, залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, довести до кипения и на слабом огне кипятить 30 минут, затем утеплить и настоять 3 часа, процедить через плотную ткань. Получится жидкость молочного цвета, это и есть овсяное молочко.

Принимать такое молочко нужно 3 раза в день по 50-80 мл (в зависимости от веса) 3 недели, затем на неделю сделать перерыв и прием повторить.

В это время очень полезно принимать *пчелиную пыльцу* по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Класть под язык, не глотая, и ждать, пока она рассосется во рту.

Это существенный момент, поскольку пыльца сразу после приема не попадет под воздействие агрессивного желудочного сока и соляной кислоты.

Про щадящую диету и здоровый образ жизни я говорить уже не буду, сообразите сами. Но учтите, что питание по бел-

ку, жирам и углеводам должно быть сбалансировано, а именно: примерно по 90 г белков и жиров и 200 г углеводов в сутки. Принимать пищу не менее 4 раз в день, вечером после 20 часов не кушать.

Токсины могут выводиться не все, а поступать в кровь и лимфу, закрепиться в клетках. Нужно сделать все, чтобы они пришли в движение и вышли в лимфу, а затем в кровяное русло и далее через печень, почки, мочу, через поры кожи с потом вышли из организма.

В настоящее время очень популярна *эндоэкологическая очистка организма по методу профессора Левина*. В России создано целое направление с организацией специальных оздоровительных подразделений, но все они платные. Поэтому решайте сами: провести курс реабилитации в клинике или самостоятельно заняться чисткой организма.

Для тех, кто решил в домашних условиях заняться очищением своей внутренней среды, расскажу, как это сделать. И помогут нам в этом лекарственные растения, активизирующие синтез лимфы и повышающие дренажные свойства лимфатических сосудов. А это, как известно, **брусничный лист, лист черной смородины, цветки таволги**. Лучше всего заварить чай.

2 ст. ложки смеси (в равных частях) указанных растений заварить 0,5 л крутого кипятка, настоять 15 минут и пить по 100 мл 3 раза в день до еды.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитоапитерапевт, кандидат биологических наук.

«ПР+»: Виктор Михайлович немного перемудрил с этой самой реабилитацией. Возьмите на вооружение рекомендованные им чаи и займитесь банными процедурами. Например, по методике доктора Наумова с натиранием солью перед каждым заходом в парную, питьем минеральной натриево-гидрокарбонатной воды (типа «Миргородской»). Эти процедуры эффективно выводят токсины из зашлакованного организма.

ЧТО НЕ РАБОТАЕТ, ТО РЖАВЕЕТ

Звон, шум в ушах, остеохондроз шейного отдела позвоночника

«Здравствуйте, уважаемая редакция! Мне 60 лет. Болезней накопил много и почти все хронические. У меня в голове идет сильный звон уже более трех лет. С этим очень тяжело жить. Врачи говорят, что это сосудистое или атеросклероз. Лекарства не помогают. Из вашего журнала вычитал, что поможет красный клевер, настоянный на водке. Сделал несколько курсов – тоже не помог. Что интересно, если выпью много водки, то звон становится тише. Но я сейчас вообще не пью. Не знаю, отчего это у меня. В 1999 году я получил травму позвоночника. Упал на работе, вышел диск на 6,8 мм позвонка L3-L4. Потом пошли грыжи 6-8 мм нижней части позвоночника с L3 по S1. Сделал 2 операции в Москве лазером. Нейрохирург сказал, что надо будет делать третью операцию в 2012 году. На всякий случай я прошел МРТ (магнитно-резонансную томографию) головы. Заключение: общая гидроцефалия, умеренно выраженная. Единичные очаги в веществе головного мозга.

Подскажите, чем лечиться. Заранее вам благодарен».

Адрес: Кузнецову Станиславу Константиновичу, 169609 Коми, г. Печора, ул. Островского, д. 27, кв. 4.

Писем с жалобами на шум и звон в ушах довольно много в нашей редакционной почте. И то, что медикаментозно это не убирается, тоже подтверждают читатели. Безусловно, можно ко всему привыкнуть, но все-таки хотелось бы узнать о причинах возникновения этих симптомов и методах их искоренения. На вопросы Станислава Константиновича отвечает мануальный терапевт Сергей Викторович СПИРИДОНОВ.

С.С.: В поперечных отростках шейных позвонков через узенькие отверстия проходят позвоночные артерии, которые

доставляют к головному мозгу около 30% крови, остальные 70% доставляются по сонным артериям.

При таком заболевании, как *остеохондроз шейного отдела позвоночника*, происходит постепенное разрушение и сжатие межпозвоночных дисков, уплотнение окружающих мышц и связок, разрастание костных выростов (остеофитов), что приводит к существенному нарушению движения крови по позвоночным артериям. Обычно при возникновении такого состояния человек жалуется на: тугоподвижность, боли в области шеи, снижение памяти, концентрации внимания, головные боли, шум в ушах, пелену перед глазами, нарушение сна и т.п. Об этом и написал Станислав Константинович. В данной ситуации лечение каждого симптома в отдельности – совершенно бессмысленное занятие, поэтому, чтобы получить положительные результаты, необходимо привести в порядок шейный отдел позвоночника. А это может сделать только опытный специалист – мануальный терапевт.

Лет 15 назад, путешествуя по Австрии, я оказался в старинном замке барона XIV века, на башне которого была выбита надпись на немецком языке. Я спросил у экскурсовода, что там написано, и девиз барона запомнил на всю жизнь: «Что не работает, то ржавеет». Я ожидал чего угодно, но только не такого. Именно эту надпись я вынес в название статьи. Запомните и вы эти слова, дошедшие до нас из глубины веков: это напрямую касается и суставов человека. У нас 187 суставов, 206 костей, более 500 мышц, и все они связаны в единую двигательную систему. И если несколько суставов по различным причинам не работают, начинают «ржаветь», постепенно происходит разрушение и быстрое старение всего организма.

«ПР+»: Очень часто в своих письмах читатели сетуют на непрекращающийся шум в ушах, который создает массу проблем.

С.С.: Поскольку мы сейчас говорим о проблемах, связанных с шейным отделом позвоночника, то действительно, это одна из наиболее частых жалоб. И, естественно, звон и

шум в ушах создают массу проблем человеку, держат его в состоянии постоянного стресса. Это все равно, что жить рядом с трамвайным депо. И, естественно, для решения этой проблемы медицина предлагает различные способы – обычно это лекарственные средства или физиотерапия. Поскольку причины проявления этих симптомов самые различные: от головного отита до опухоли мозга, то каждое из предлагаемых лекарств рано или поздно найдет человека, которому оно сможет помочь. Поэтому в каждом конкретном случае важно установить правильный диагноз. Самой частой причиной является остеохондроз шейного отдела позвоночника. Бывает так, что после одного сеанса мануальной терапии удается либо полностью убрать эти симптомы, либо существенно их ослабить.

«ПР+»: А может ли сам человек определить, насколько проблематична его шея?

С.С.: Может, и это совсем несложно. Несмотря на то что все мы разные, есть признаки, которые легко проверить. Шеи у людей бывают всего трех видов:

1. длинная, стоящая вертикально – это классическая норма;
2. длинная, вытянутая вперед;
3. короткая, вытянутая вперед.

Два последних варианта (особенно третий) и являются «поставщиками» этих симптомов. Пациент, имеющий вытянутую вперед шею, в профиль напоминает человека, несущего на плечах непомерно тяжелый рюкзак. Причем это часто наблюдается у людей любого возраста, начиная с самого детства. Такую осанку создают перенапряженные мощные трапециевидные мышцы. Расслабить их лекарствами не получится, тут нужна помощь мануального терапевта. При двух неправильных положениях шеи диски шейного отдела на протяжении всей жизни человека испытывают огромные перегрузки, что мешает выполнять основные функции амортизации. Только по этому одному признаку можно судить о степени нарушения мозгового кровообращения.

Второй признак – это цвет лица человека. Подавляющее большинство наших сограждан белокожие, но оттенки – от серого, розового до красного и синего свидетельствуют о том, что есть нарушения мозгового кровообращения: чем бледнее кожные покровы, тем меньше артериальной крови поступает к мозгу, чем темнее, тем хуже отток венозной крови от головного мозга. И один, и второй варианты крайне опасны для здоровья человека.

«ПР+»: К сожалению, мало кто обращает на это внимание. Когда шумит в ушах и кругом голова, до того ли?

С.С.: А статистика тем не менее по ишемическим и геморрагическим инсультам ужасна, и не только в нашей стране. На первых порах, как правило, врачи назначают обезболивающие, противовоспалительные, спазмолитики, препараты, улучшающие питание мозга, которые помогают, но только на первых порах. Основную же проблему они не решают, и чем сильнее препараты, тем глубже зарывается причина.

Причина – в нарушении работы суставов шейного отдела позвоночника. Нужно обязательно создать благоприятные условия для восстановления их подвижности. За 30 лет работы мануальным терапевтом через мои руки прошли десятки тысяч пациентов, и меня всегда удивляло, как люди любят принимать лекарства, особенно новые и дорогие. И когда говоришь, что можно жить без лекарств, делая только несложные физические упражнения, прорабатывая свои суставы, вижу неподдельное удивление. Каждый раз я показываю и прорабатываю с пациентом эти упражнения, но проходит несколько месяцев, и вновь на меня смотрят «невинные, чистые глаза младенца», который все эти месяцы ничего не делал для себя, но с удовольствием принимал новое лекарство...

«ПР+»: Что вы могли бы конкретно порекомендовать Станиславу Константиновичу и другим читателям?

С.С.: Для шейного отдела позвоночника разработан комплекс простых упражнений, позволяющий добиться хороших результатов с получением стойкого лечебного эффекта.

Но у них есть одна особенность – они работают только в том случае, если выполняются правильно.

Давайте определимся с суставами, которые нужно проверить, – их всего две группы: нижнечелюстные и суставы шейного отдела позвоночника.

Нижнечелюстные суставы всегда работают в паре, они делают следующие движения: открывание и закрывание рта, движение нижней челюстью из стороны в сторону и вперед-назад. Наиболее важным является первое: открывание – закрывание рта. Оно знакомо каждому, но есть особенности, которые необходимо знать. В норме рот человека без усилия должен открываться на три поперечных пальца хозяина (согните без усилия 2-й, 3-й и 4-й пальцы правой руки в суставах, вставьте между зубами верхней и нижней челюсти широко открытого рта). Это не упражнение, это контрольное исследование перед началом лечения. Если проходят 3 пальца – это хорошо, если 2 – плохо, 1 – очень плохо. Приведение нижнечелюстных суставов в порядок необходимо, так как кроме указанных жалоб при нарушении их работы могут быть еще и головные боли, и снижение памяти, и нарушение прикуса с последующим разрушением зубов.

Упражнение очень простое:

3-й и 4-й пальцы правой и левой руки положите на скулы. Надавите этими пальцами на область суставов до появления легкой болезненности, и, глядя на себя в зеркало, начинайте медленно открывать и закрывать рот. При этом следите, чтобы нижняя челюсть не смещалась в сторону при движении. Через 2-3 недели болезненность в области суставов исчезнет, и рот будет открываться легко и свободно до нормального состояния. Упражнение делают по 5-10 повторений 3-4 раза в день.

В дальнейшем периодически, раз в 2-3 месяца, проверяйте, чтобы опять не ухудшились полученные вами результаты.

Приведение в порядок шейного отдела позвоночника – задача более трудная и длительная, но полученные результаты вас порадуют.

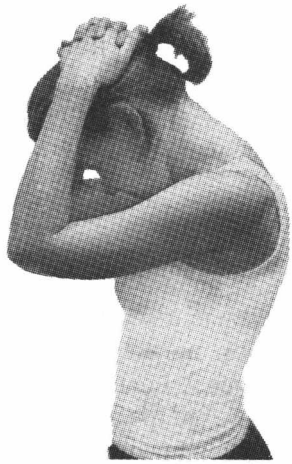
В журнале «Предупреждение Плюс» № 10 за 2009 г. на стр. 103 есть статья «Созрели вишни в саду у дяди Вани», где я рассказал о лечении различных болезненных состояний с использованием подушечки с вишневыми косточками. Для получения необходимого терапевтического эффекта желательно (если у вас есть подушечка) хорошо разогретую подушечку с вишневыми косточками закрепить в воротниковой зоне шеи. 5-минутное прогревание данной зоны позволит нам расслабить трапециевидную мышцу, которая блокирует суставы шейного отдела.

Упражнения можно делать стоя или сидя, но обязательно с выпрямленной спиной и шеей. Первые две недели – лучше сидя, так как может быть достаточно выраженное головокружение. Все упражнения выполняются плавно и медленно (не более 5 раз в одну сторону, 3-4 раза в день), каждое из них прорабатывает разные суставы и мышцы шеи.

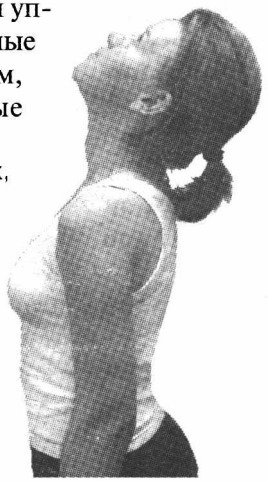
Упражнение №1

Кивание головой вперед – назад. «Да-да».

Вперед – подбородок опустить максимально, стараясь перекрыть ямочку между ключицами (если чувствуете, что подбородок не достает до ямочки, кладете руки со скрещенными пальцами ладонями вниз на затылок и расслабляете руки).



На первых порах при выполнении упражнения могут возникнуть болезненные ощущения в средней части спины, там, где прикрепляются трапециевидные мышцы. Это нормально.



Назад – голову запрокинуть так, чтобы увидеть потолок на расстоянии 1 метра перед собой (а не максимально назад!).

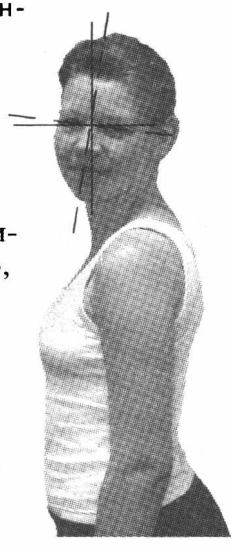
Упражнение №2

Повороты головой вправо – влево. «Нет-нет».

Движения более сложные и требуют выполнения перед зеркалом. Нарисуйте на зеркале напротив лица крестик размером 20х10 см, чтобы фиксировать угол поворота головы. При правильном повороте вы четко должны увидеть, что линия лба, носа и подбородка проходит строго вертикально, а линия глаз – строго горизонтально.

Правильно

Чтобы точно выполнить это упражнение, некоторым людям приходится поворачивать все туловище, но по мере того, как человек привыкнет к правильному повороту головы, мышцы шеи расслабятся, и поворот головы будет осуществляться без помощи туловища, только шеей.

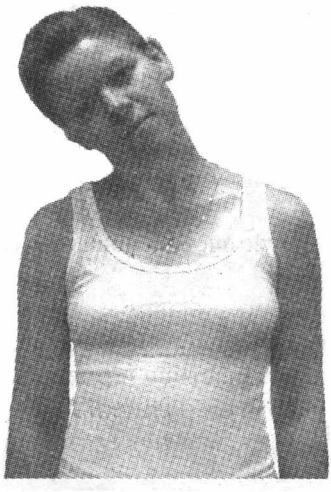


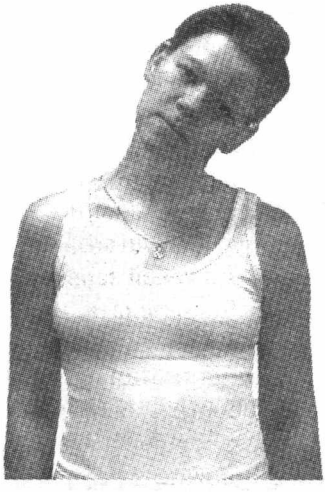
Неправильно

Упражнение №3

Наклоны головы вбок, пытаясь положить ухо на плечо. «Ай-ай-ай».

Выполняется легко, спокойно, только в пределах комфортных ощущений.





Основная ошибка при выполнении этого упражнения – человек пытается подтянуть плечо к уху или приподнять другое плечо, как бы помогая себе.

Упражнение №4

Круговые движения головой. «Карусель».

Упражнение сложное. Выполняется наедине, чтобы никто не отвлек. Поначалу можно выполнять сидя, а со временем, когда вы убедитесь, что достаточно легко справляетесь с упражнением, стоя.

Опустив подбородок на грудь и, убедившись, что мышцы шеи сзади хорошо растянулись, начинаете плавно поворачивать голову в сторону плеча. Ухо касается плеча, затем затылок плавно прокатывается по спине, потом другое ухо прикасается к плечу, и подбородок снова перекатывается на грудь. Если

движение в одну сторону прошло хорошо и в голове нет неприятных ощущений, продолжайте движение в том же направлении. Если появились шум в голове или легкое головокружение, меняйте направление движения на противоположное.

Завершается цикл упражнением № 2 из нашего комплекса («нет-нет»). Все упражнения, о которых шла речь, нужно выполнять именно в той последовательности, в которой они были описаны. Регулярное выполнение этих упражнений даст хороший положительный эффект уже к концу 3-й недели.

Помните, что шейный отдел позвоночника нуждается в постоянных тренировках, поэтому выполнять упражнения желательно всю жизнь.

«ПР+»: Есть ли возрастные и другие противопоказания для выполнения такой зарядки?

С.С.: Если делать движения мягко, плавно, в пределах своих приятных ощущений, не форсируя события, то противопоказаний нет. Тут главное – запастись терпением. В период обострения (болевой синдром, воспалительный процесс и прочее) 3-е и 4-е упражнения делать нежелательно, а 1-е и 2-е можно.

«ПР+»: А по поводу травмы нашего читателя? Что вы можете тут порекомендовать?

С.С.: Это уже поясничный отдел позвоночника – область не менее уязвимая. Тут нужен другой комплекс упражнений. Но об этом в следующий раз.

Беседу вела Ольга БЛИНОВА.
Фото Жанны АГАПОВОЙ.

«Предупреждение Плюс»: **Если у вас возникнут вопросы к Сергею Викторовичу, с ним можно связаться по телефону 8(985)305-22-27 или через e-mail: doctorsvs@yandex.ru**

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ

ЧТО НАМ СТОИТ ДОМ ПОСТРОИТЬ

Остеопатия, остеопороз

Не так давно в одном медицинском издании были опубликованы данные, где сообщалось, что недостаток всего лишь одного элемента, такого, как кальций, может привести к возникновению 150 заболеваний! И это не только повышенная ломкость костей, но и остеохондроз, диабет, атеросклероз, пародонтоз, артрит и многое другое. Кажется, что может быть проще: есть творог, пить кефир, и проблема будет решена? Но не все так просто. Оказывается, после определенного возраста человеческий организм не в состоянии усваивать кальций из продуктов в полном объеме. Для примера: младенец «возьмет» из молока 50% кальция, а вот взрослый человек – не больше 15%.

Как помочь своему организму получить и усвоить кальций, рассказывает кандидат медицинских наук Александра ПОСКРЕБЫШЕВА.

«ПР+»: Александра Сергеевна, медики утверждают, что с возрастом кости человека истончаются за счет того, что идет вымывание кальция, и процесс этот начинается уже после 35 лет. Значит, в этом возрасте нужно начинать прием препаратов кальция?

Александра ПОСКРЕБЫШЕВА: Да, это так, только принимать кальций нужно не после определенного возраста, а практически всю жизнь.

Ежедневная норма кальция для женщин – около 1500 мг в сутки. Беременным и кормящим – 1900 мг. Больше всего кальция содержится в твердых сортах сыра – в 100 г его

600 мг. Это практически половина суточной нормы. В козьем сыре кальция в 2 раза меньше – 300 мг.

Также свой рацион необходимо пополнять рыбой, которая богата еще и фосфором, что тоже необходимо для формирования костной ткани. Однако вяленая и сушеная рыба с костями (вобла, снетки и пр.), консервированные сардины и лосось с костями содержат в себе этих веществ больше – 3000 мг на 100 г продукта. И конечно же любые молочные продукты: кефир, творог, сыр и пр. В овощах с зелеными листьями (капуста, спаржа, петрушка, сельдерей, брокколи), фруктах, орехах, кунжутном семени содержится много кальция, но, чтобы набрать суточную норму, их нужно съедать в больших количествах. Хотя они непременно должны присутствовать в рационе. Для того чтобы выбрать продукты, содержащие кальций в своем составе, можно обратиться к следующей таблице.

Продукт	Кальций (мг/100 г)	Фосфор (мг/100 г)	Кальций/Фосфор (соотношение)
Сыр «Российский»	1000	544	1:1.83
Сыр «Костромской»	1040	500	1:2,08
Сыр «Швейцарский»	1064	594	1:1,79
Сыр «Пошехонский»	1050	480	1:2,18
Сыр «Пармезан»	1120	620	1:1,81
Сыр «Брынза»	530	210	1:2,52
Творог нежирный	176	224	1:0,78
Творог диетический	160	224	1:0,71
Молоко обезжиренное	126	95	1:1,32
Молоко пастеризованное	121	91	1:1,32
Молоко сгущенное	307	219	1:1,40

Продукт	Кальций (мг/100 г)	Фосфор (мг/100 г)	Кальций/Фосфор (соотношение)
Простокваша нежирная	126	95	1:1,32
Кефир обезжиренный	126	95	1:1,32
Вермишель безбелковая	400	300	1:1,33
Петрушка (зелень)	245	95	1:2,57
Укроп (зелень)	223	93	1:2,39

«ПР+»: Но ведь не только кальций и фосфор участвуют в формировании скелета?

А.П.: Безусловно. Кости, как и все в человеческом организме, это сложная система, содержащая не только минеральные, но и биологические вещества. Важнейшим компонентом костной ткани помимо кальция и фосфора является белок. Всем нам известно, как важно разнообразное и полноценное питание, особенно в детстве, когда закладывается основа здоровья человека. И в первую очередь это касается девочек. Если родители хотят, чтобы их дочь выросла здоровой, смогла выносить и родить ребенка, а впоследствии, после наступления менопаузы, избежать остеопороза, то они должны обеспечить ей правильный рацион питания, содержащий все необходимые микроэлементы, и богатый белком, которого много в молочных продуктах, но в первую очередь все же в мясе.

Второе вещество, необходимое для формирования полноценной костной ткани, это витамин D. Он не является составной частью костей, но если не будет его, то и кости тоже не будет. Играя ключевую роль в обмене кальция, он отвечает за его всасывание в кишечнике. Если предположить, что он полностью отсутствует в организме, то сколько бы кальция мы ни употребляли с пищей, ничего бы не усвоилось.

Витамин D поступает в организм с большим количеством разнообразных продуктов, в том числе с растительным маслом, но что особенно важно, он может синтезироваться в

коже под воздействием ультрафиолетовых лучей. К сожалению, плохой климат и малое количество солнечных дней в году, а также некоторые особенности нашего ритма жизни приводят к тому, что в Москве, да и в других крупных городах, значительно возросла частота рахита у детей. Именно поэтому, если говорить о моменте, когда нужно предупреждать остеопороз, уместно сказать – с детства. Раньше детям давали рыбий жир и рекомендовали пребывание на солнце, чтобы организм мог получить в достаточном количестве витамин D.

«ПР+»: Известно, что у кальция есть антагонисты, то есть те продукты, которые мешают его всасыванию.

А.П.: Да, это щавелевая кислота (шоколад, щавель, шпинат), фитиновая кислота (содержится в зернах). Но это не означает, что надо исключить из рациона эти продукты. Их нужно принимать отдельно, вот и все.

«ПР+»: Кто все-таки попадает в группу риска по возможности заболеть остеопорозом?

А.П.: Основной удар на себя принимают женщины. Поэтому девочку нужно правильно кормить с детства, чтобы заложить основу ее здоровья. Во-вторых, в эту группу входят люди тонкокостные, субтильного телосложения, нервно-лабильные, занятые на сидячей работе, чрезмерно употребляющие кофе, алкоголь, газированные напитки.

«ПР+»: До определенного возраста соблюдения здорового образа жизни и сбалансированного питания бывает достаточно, чтобы избежать вымывания кальция из организма?

А.П.: Женщин до поры до времени спасает эстроген – женский гормон, но только до наступления климакса. Затем же, в период менопаузы, нарушается обмен веществ в организме, что сначала приводит к потере кальция, а впоследствии чревато и появлением остеопороза. Выявить самостоятельно на ранних этапах наступление болезни трудно, так как этот процесс идет без каких-то видимых симптомов. В идеале, конечно, надо сделать *денситометрию*. Это обследование, целью которого является измерение плотности костной ткани. Чаще всего проводится денситометрия

нижнего отдела позвоночника и тазобедренного сустава. Порой человек может и не подозревать о том, что у него зреют серьезные проблемы с позвоночником. Недуг может проявиться совершенно неожиданно в виде тупой боли в спине после подъема тяжести или долгого сидения в неудобной позе. Помимо того, показанием к проведению денситометрии могут служить и уже существующие заболевания: сколиоз, остеохондроз, грыжи и протрузии позвоночника, гормональные нарушения, частые переломы, период менопаузы.

«ПР+»: Вот тут мы должны понять, что пора уже что-то принять, чтобы укрепить свой скелет... Но как сориентироваться в том рекламном море, которое выливается на нас с экранов телевизоров и прочих средств массовой информации? Как выбрать тот единственный препарат, который будет удовлетворять всем нашим требованиям: эффективный, надежный, дешевый?..

А.П.: Препараты, содержащие кальций, – это не лекарства. Поэтому, принимая их в виде добавки к пище, вы понимаете, что просто ведете нормальный образ жизни. Так что в данном случае страшное слово «БАД» – биологическая добавка к пище и не более того. Вы ничего не лечите, вы просто добавляете то, чего не доели... Препарат кальция может быть любой: и глюконат кальция, и кальций D_3, и морской кальций, и пр. Весь вопрос в том, сколько его принимать. К примеру, чтобы организм получил 1000 мг кальция из глюконата кальция, его нужно принять не менее 10-15 таблеток за 1 раз. Он ничем не хуже коммерческих препаратов. В коммерческих препаратах содержание кальция выше, поэтому их удобнее пить, так как они содержат уже комплекс: кальций + витамин D_3, без которого кальций не усваивается организмом. Можно принимать отдельно кальций и витамин D_3, либо комплексный препарат, который уже содержит в себе все эти необходимые компоненты. На мой взгляд, кальций D_3 никомед – один из наиболее удачных вариантов. Есть, конечно, препараты дорогие и содержащие больший спектр микроэлементов, но я не вижу

большого смысла в их употреблении. Все-таки необходимые микроэлементы мы получаем из пищи.

Можно пойти еще проще и приготовить препарат самостоятельно из скорлупы куриного яйца. Рецепт изобретать не нужно, он неоднократно печатался и в вестнике «ЗОЖ», и в вашем журнале.

Не забудьте предварительно вымыть яйца с мылом. Возьмите скорлупу от 0,5-1 вареного яйца (максимальная суточная доза), удалите внутреннюю пленку и растолките скорлупу в ступе или кофемолке как можно мельче. Полученный порошок можно понемногу добавлять в кашу, картофельное пюре, но не на молоке, иначе кальций не всосется. Если порошок грубоват, то залейте его лимонным соком. Дайте постоять 1 час и как следует перемешайте. Операцию повторяйте до растворения порошка. Получится малопривлекательная, но съедобная слизь.

И при этом, напомню, принимаем витамин D_3 (в виде рыбьего жира или готовой формы – оксидевит), без которого кальций не всосется.

«ПР+»: Какими курсами надо принимать эти препараты?

А.П.: Я начну свой ответ издалека. Представьте, что вы строите дом. Кальций – этот тот кирпич, который вам завезли. Витамин D_3 – всего лишь грузовик, доставивший стройматериал. Можно ли построить дом, имея только кирпич и грузовик? Ответ – нет. Именно поэтому прием этих препаратов не является лечением остеопороза. В организме непрерывно текут два процесса – усвоение кальция в костной ткани и его вымывание. При остеопорозе процесс рассасывания костной ткани и вымывания оттуда кальция преобладает, и просто туда доставить кальций оказывается недостаточно. Нужно его там закрепить, зафиксировать.

«ПР+»: Что для этого нужно?

А.П.: Если у вас нет проблем с обменом веществ, то, пользуясь сравнением со строительством дома, надо просто вовремя подвозить кирпич – употреблять комплекс кальция и витамина D в качестве профилактики остеопороза. Совсем иное дело – если остеопороз уже развился. Тут нужны специфические препараты – *бифосфонаты*: фосамакс (его при-

нимают 1 раз в неделю) и более удобный к приему бонвива (в буквальном смысле «хорошая жизнь», его пьют 1 раз в месяц). Курс лечения бифосфонатами составляет в среднем лет пять! Но они, можно сказать, на всю оставшуюся жизнь фиксируют необходимое количество кальция в костях. Если дальше продолжить тему строительства дома, то бифосфонаты выполняют роль цемента, который скрепляет наши кирпичики. Единственное требование к приему препаратов – пить вне еды, т.е. через 2 часа после еды или за час до еды.

Есть еще препарат, который, помимо прочего, способствует заживлению переломов, – миокальцик. Это синтетический аналог кальцитонина лосося, гормона, который и у человека отвечает за усвоение кальция. Миокальцик – один из самых дорогостоящих препаратов, но самый эффективный, так как не только предупреждает остеопороз, но и лечит переломы, в том числе и патологические.

«ПР+»: А для совсем пожилых людей эти препараты подойдут?

А.П.: В более пожилом возрасте показан препарат бивалос. Он принимается ежедневно на ночь.

Но повторю еще раз: не забывайте про все составляющие успеха нашей постройки: кирпичи, цемент и грузовик, который их привез, – это кальций + D_3 + бифосфонаты. Сами понимаете, чтобы построить дом, нужны все три компонента.

«ПР+»: Выходит, мы и витамин D_3 должны пить годами?

А.П.: После наступления менопаузы – да. Единственно, когда можно дать себе отдохнуть, так это летом, когда наш организм получает много солнца, витаминов... Или если вы считаете, что у вас адекватное питание, если вы много времени бываете на солнце или периодически в плохую погоду облучаетесь УФ-лампой, регулярно употребляете в пищу растительное масло и пр. Ведь в идеале витамины не нужны организму – он сам в состоянии их воспроизвести.

Организму на самом деле безразлично, откуда мы даем ему кальций: из коммерческих препаратов, из яичной скорлупы или из продуктов питания. Главное – чтобы его было достаточно. Витамин D_3 тоже не обязательно принимать в

виде лекарства, как мы только что поняли. Так что коммерческие препараты – это просто удобство: выпил таблетку и забыл о режиме. А удобство дорого стоит...

Действительным лечением являются бифосфонаты. Могу рекомендовать еще один заслуживающий внимания препарат – остеогенон, он относительно недорогой.

«ПР+»: Если следовать всем вашим рекомендациям, то можно избежать остеопороза или вовремя его остановить на ранней стадии?

А.П.: Из-за чего бы ни развалился дом: раствор плохо положен, кирпич некачественный завезли, он развалился. Поэтому не забывайте о комплексном подходе к решению этой проблемы, и ваш дом, образно говоря, выстоит в любую непогоду.

К примеру, у молодой женщины с переломом кости берут кровь на анализ, кальция оказывается там в норме, а кость все не срастается и не срастается. Это говорит о том, что кальций, грубо говоря, просто «плавает» в крови, а в кость всасываться не хочет. Вот тут-то и нужны специальные меры для его эвакуации в костную ткань. Или еще пример. Часто у пожилых людей наблюдается кальцинирование сосудов. Значит, он все же присутствует в организме, но не там, где нужно. Стало быть, его следует зафиксировать в нужном месте, т.е. в костной ткани. А для этого необходимы те препараты, о которых шла речь.

Беседу вела Ольга БЛИНОВА.

ПСА ТРЕБУЕТ УПОРСТВА

Простатит, аденома

«Я постоянно приобретаю ваш журнал в розничной торговой сети уже в течение 4 лет. В журнале приводится очень много интересных рецептов от всяческих недугов. Последние три года я самостоятельно собираю травы, дикорастущие плоды, сушу и заготавливаю их впрок. Вместе с женой постоянно пьем различные травяные чаи собственного приготовления. По жизни я всегда и до сего момента дружил и дружу со спортом и физкультурой, веду здоровый образ жизни. Никогда не курил, алкоголь употребляю очень умеренно. Начиная с 40 лет и по настоящее время, занимаюсь атлетической гимнастикой, бодибилдингом. Сразу скажу, что никакой фармацевтической продукции для накачки мышц я никогда не употреблял (тестостерон у меня нормальный). И вот в сентябре 2007 года мне поставили диагноз — хронический простатит. Честно говоря, меня это очень удивило, так как никаких особенных затруднений при мочеиспускании я не испытывал и не испытываю. Подвигла меня на прохождение осмотра по этой части чисто случайная беседа. Вообще-то ночью я хожу в туалет, но не более 1 раза и редко два, но это у меня с незапамятных времен (лет с 25-30), и я всегда думал, что, наверное, такой уж я есть. Врач констатировал у меня аденому между 1-й и 2-й степенью, т.е. неоперабельную. Оно все бы и ничего и жить с таким простатитом вполне можно, но анализ крови на ПСА оказался плохим (кстати, анализы крови и мочи, которые я после этого сдавал бесчисленное количество раз, хорошие, в норме). Я прочитал все, что написано в вашем журнале и еще в изданиях популярной литературы по поводу простатита и рака простаты. Три раза лежал в больнице, брали биопсию. Но, как говорится, Бог миловал, и ничего у меня не

нашли. Первые два раза произвели 8 и 10 проб соответственно, а последний раз 26 июня 2009 г. сделали расширенную биопсию из 25 проб (после того, как ПСА был 14,3). Кстати, лечили меня хорошо всевозможными лекарствами через капельницу, таблетки (таденан, омник сегетис), уколы (простакор и др.), свечи и т.д. — всего не упомнишь. Я также регулярно стал пить иван-чай по методике, изложенной в вашем журнале, но... ПСА не падает. Врач сказал мне, что я нахожусь в группе риска, и посоветовал периодически делать анализ крови на ПСА, а также другие обследования. Неужели придется периодически делать биопсию? Процедура не из приятных! Все это, конечно, невесело и оптимизма внушает маловато, хотя я себя унывающим не считаю. Хотелось бы узнать, есть ли какие-либо методы, способы и лекарства для подавления величины ПСА (как пишут, хотя бы до так называемой нормы – 4) и нужно ли это делать в моем случае?»

Адрес: Кузину А.С., 184682 Мурманская обл., г. Снежногорск, ул. Мира, д. 5/4, кв. 619.

«ПР+»: Проблема, затронутая автором письма, весьма актуальна. Мы решили проконсультироваться на эту тему с нашим специалистом доктором А.В. ПЕЧЕНЕВСКИМ, потомственным фитотерапевтом, так как у официальной медицины, судя по письму А.С. Кузина, сладить с этим ПСА не очень-то получается.

В наших материалах было достаточно конкретных методов и рецептов по лечению аденомы предстательной железы и простатитов. Но, видимо, этого недостаточно, о чем и свидетельствует письмо А.С. Кузина.

В октябре 2009 года в Москве проводился конгресс урологов и андрологов, где была, в частности, затронута проблема повышенного значения ПСА (простато-специфического антигена). Для справки: ПСА – это протеин, вырабатываемый клетками простаты. При раке предстательной железы его уровень обычно повышается. И чем больше сама опухоль, тем выше уровень этого белка. Отмечается повы-

шение уровня ПСА и при хроническом простатите, инфекциях, протекающих с высокой температурой. После лечения уровень ПСА у таких больных снижается. По наблюдениям специалистов, повышение ПСА в 2,5 раза от нормального (т.е. до 10-15 единиц) у здоровых мужчин при биопсии выявляет до 25% рак предстательной железы. Остальные мужчины с таким уровнем ПСА должны регулярно, 1 раз в 6 месяцев, контролировать его содержание.

При уровне ПСА выше 15 единиц на биопсии выявляется 75% рака предстательной железы. Это уже высокие риск и необходимость проведения повторно специфического лечения простаты. Оставшиеся 25% также регулярно проходят исследования ПСА. Необходимо помнить, что у 20% мужчин с раком железы уровень ПСА не превышает нормы, т.е. 4 единиц.

Какие можно сделать заключения из приведенных цифр?

1. Необходимо регулярно проводить контроль ПСА для мужчин старше 50 лет, т.е. 1 раз в год.

2. Им же регулярно посещать уролога, который осматривает железу и самого больного. Уплотнение железы в 50% случаев говорит о наличии злокачественной опухоли.

3. При повышении ПСА или без повышения мужчины должны проводить так называемую неспецифическую профилактику (чем и занимается А.С. Кузин) аденомы и рака предстательной железы.

Это режим труда и отдыха; физические упражнения, которые улучшают циркуляцию крови в малом тазу; профилактика переохлаждений урогенитальной области и своевременное пролечивание инфекций предстательной железы; повышение защитных иммунных сил организма, закаливание; гигиена половой жизни; борьба с запорами.

Врачи-урологи и андрологи знают, что капсула простаты с трудом пропускает к железе медикаментозные препараты. Их назначают только в тех случаях, когда присутствует микробная флора. При немикробных воспалениях применение антибиотиков и других противомикробных препаратов не оправданно, даже вредно. Другая картина – фитосредства.

Имея близкое биологическое строение и состав, они без особенных препятствий воздействуют на ткань железы, уменьшают воспаление, отек, боль; губительно действуют на возбудителей, не вызывают привыкания.

Перейдем к практическим рекомендациям нашему читателю А.С. Кузину, который, несомненно, находится в группе риска. Я рассматриваю рекомендации таким людям в аспекте проведения онкопрофилактического лечения. В список трав следует включать:

листья березы, траву шалфея, цветки календулы, листья бадана, чистотел, золотарник, корни аира, барбариса, лопуха, шиповника, крапивы, зверобой, гусиную лапку, кирказон, почки березы и черного тополя, плоды каштана конского и можжевельника, незрелые плоды грецкого ореха, корни стальника, соплодия хмеля, грыжник, спорыш, якорцы стелющиеся, репешок обыкновенный.

Сделайте сбор из 7-10 указанных трав, которые следует брать в равной весовой пропорции. Травы измельчаются и перемешиваются. Для приготовления суточного настоя достаточно 1 ст. ложки сбора на 300-350 мл холодной воды. Смесь нагревают и варят 5-7 минут на слабом огне под крышкой. Настаивание продолжается от 1 до 8 часов в тепле. В процеженный настой рекомендую добавить 1-2 ч. ложки одной из аптечных настоек: календулы, шалфея, эвкалипта, подорожника. (Они повышают лечебные свойства настоя). Сюда же – 1 ст. ложку меда, а при наличии воспаления железы или мочевого пузыря – 50-60 капель аптечного препарата цитросепт.

Своим пациентам рекомендую добавлять по 1 ст. ложке одного из соков: софоры, чистотела, лука, омелы, подорожника, грецкого ореха, кирказона, календулы, которые можно приготовить самому. Курс лечения – 1,5-2 месяца. Перерыв в зависимости от состояния и результатов лечения – 2-6 недель.

В течение года пройти 3-4 курса.

В упорных случаях, когда ПСА держится долго на высоких значениях, как у А.С. Кузина, я бы назначил дополнительно местное лечение ректальными свечами с прополисом,

чистотелом, болиголовом или подорожником. На курс – 20-30 ежедневных процедур. Или микроклизмы с настойками этих растений: от 5 до 30 капель на 30-50 мл воды температуры 38-40^{0}С. Курс – такой же.

Проводя курсовое комплексное лечебно-профилактическое лечение, удается снижать уровень ПСА до нормальных или субнормальных (от 6 до 8 единиц) цифр. Биопсию органа делать часто не обязательно (1 раз в 2-3 года), если больной встречается с урологом раз в 6-12 месяцев, проходит осмотр у уролога, проводит фитотерапию.

Никто не застрахован от заболеваний, но все имеют право проводить лечебно-профилактические мероприятия и вести здоровый образ жизни. Прислушивайтесь к мнению врачей, не игнорируйте их рекомендации, осмотры, диагностические исследования. Болезнь легче предупредить, чем лечить.

Желаю всем доброго здоровья.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

«ПР+»: Связаться с А.В. Печеневским можно по тел. 8-926-532-69-54, а в среду и субботу по тел. 8-499-151-04-17 с 10 до 14 часов.

ЧЕМ ОПАСНА ГРИБКОВАЯ ИНФЕКЦИЯ

Дерматомикоз

«ПР+»: Врач-дерматолог Б.К. ЕЛИСЕЕВА продолжает знакомить наших читателей с одним из самых распространенных грибковых заболеваний. В «Предупреждении Плюс» № 11 за 2009 г. она подробно рассказала о кератомикозах и эпидермикозах. Сегодня речь пойдет о третьей группе опасной инфекции, ее характерных признаках и главное – о методах лечения различных видов микозов.

К третьей группе грибковых заболеваний – **трихомикозам** – принадлежат распространенные микозы – *трихофития (стригущий лишай), микроспория и фавус (парша)*.

Трихофития – заразное грибковое заболевание, поражающее кожу, волосы и ногти. Возбудителями трихофитии являются паразитические грибки нескольких видов, обитающие на человеке (в надкожнице, внутри волоса). Главным образом этой формой болеют дети, нередко и взрослые, особенно женщины. Заражение детей происходит при непосредственном контакте с больными, либо возбудитель передается через белье, головные уборы, расчески, ножницы и т.д. Особенно быстро поверхностная трихофития передается в семье, в детских коллективах: детских садах, яслях, если там заболевает хотя бы один ребенок или кто- то из обслуживающего персонала.

Болезнь проявляется образованием нескольких или множественных очагов поредения волос и заметного шелушения кожи в этих местах мелкими чешуйками. На месте внедрения грибка в кожу через 5-7 дней появляется круглое пятнышко с четкими границами. Волосы в очаге выглядят ос-

триженными на расстоянии 1-3 мм от поверхности кожи, оставляя пеньки, черные точки. Поэтому это заболевание еще называют *стригущий лишай*. Пораженные ногти становятся тусклыми, приобретают грязновато-серый цвет, утолщаются, становятся ломкими, крошатся.

Иногда у больных людей на коже и волосистой части головы (в области усов, бороды у мужчин) развивается *паразитарный сикоз* – гнойнички, напоминающие нарывы. Это глубокая трихофития, или нарывная форма стригущего лишая, источником заражения которого являются больные животные (заболевание передается при непосредственном контакте с ними). Зооантропофильные грибы размножаются в эпителии волосяных фолликулов и вызывают их воспаление. Болезнь иногда сопровождается аллергическими сыпями, повышением температуры, отмечается общее недомогание, болезненность бляшек, где из множества расширенных устий волосяных фолликулов, сливающихся между собой, выделяется обильный гной. Заболевание требует немедленного лечения в больнице. Пораженные грибком волосы оставляют после себя уродующие внешность рубцы и облысение. Глубокая форма трихофитии чаще встречается у пастухов, ветеринаров, доярок.

Для предупреждения повторного инфицирования проводят дезинфекцию одежды больных, ветеринарный надзор и изоляцию больных животных.

Микроспория – еще одно распространенное заразное грибковое заболевание кожи, волос, очень редко ногтей. Микроскопические грибки, возбудители микроспории, главным образом паразитирующие на человеке, заражают его. Этой формой преимущественно болеют дети.

Заражение происходит через предметы и вещи, бывшие в употреблении у больного, или при прямом контакте с ним.

Другой вид грибка является паразитом кожи и шерсти кошек и собак.

Главным образом им инфицируются при соприкосновении с больным животным или предметами, зараженными его шерстью.

Проявления микроспории во многом сходны с трихофитией. При микроспории на гладкой коже появляются красные воспалительные, затем шелушащиеся пятна – округлые и овальные.

При хороших санитарно-бытовых условиях лечение может проводиться амбулаторно. Больные с множественными очагами на гладкой коже и поражении волосистой части головы должны лечиться в больнице, под наблюдением врачей.

«Пес шелудивый» – такое выражение пришло к нам из далекого прошлого, когда в народе *лишай волосистой части* головы и на шерсти животных называли «шелуди».

Парша (фавус) – заразное грибковое заболевание кожи, волос, ногтей, обычно возникает у людей, ослабленных хроническими болезнями, стрессами, гипотрофией, чрезмерным воздействием электромагнитного излучения, УФ-облучения, инфекциями, после прямого контакта с больным человеком или его зараженными вещами (расческа, фен, головной убор, белье).

В зависимости от локализации очагов поражения различают фавус гладкой кожи, ногтей и волосистой части головы. В начале заболевания на волосистой части головы появляются красные воспаленные шелушащиеся очаги и круглые желтые корочки. Иногда они образуют сплошную желтую сухую корку, под которой пальпируется гипер- или гипотрофия мышц, сосудов. Кожа атрофируется, становится тонкой и блестящей, а проросшие грибком волосы превращаются в серые и сухие, луковицы волос при этом погибают. Без лечения парша может длится годами и приводит к тотальному облысению.

При *фавусе* гладкой кожи, как правило, высыпания умеренно воспаленные, розовые, шелушащиеся, наблюдаются у волосяных фолликулов на коже лица, шеи и конечностей. Иногда напоминает *герпес,* но *фавус* гладкой кожи рубцовой атрофии не оставляет.

При *фавусе ногтей* заметно утолщается ногтевая пластинка, на них возникают шероховатости, неровности, бороздки, которые приобретают желтоватый цвет и становятся ломкими.

СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ МИКОЗОВ

Стригущий лишай и другие формы грибкового происхождения

Лечение нужно проводить с учетом стадии, степени остроты, распространенности, наличия сопутствующих заболеваний и общего состояния больного. При начальных стадиях или небольших очагах можно ограничиться лишь проведением наружной терапии. Очаги в межпальцевых складках, на гладкой коже, волосистой части головы смазывают антипаразитарными растворами или мазями: 2%-ным спиртовым раствором йода, нитрофунгином или дермазолоном, 3-5%-ной серно-дегтярной или 5-10 %-ной серной мазью с добавлением 3%-ной салициловой кислоты, 1 %-ным кремом, мазью или раствором клотримазола. Для подсушивания проблемных зон между пальцами на ночь рекомендую прокладывать полоски бинта, а также делать теплые ванночки с раствором калия перманганата (слаборозовой марганцовки), с нитратами серебра (0,25%). Пальцы при процедуре можно раздвинуть с помощью бумажных тампонов или шариков.

При лечении волосистой части головы волосы около корок или со всей головы придется коротко остричь. В перчатках, с помощью пинцета, осторожно удалите корки, предварительно размягчив их растительным маслом и оставив на ночь (на 10 часов).

Для отслоения и удаления избыточных роговых напластований (в неострый период) в области волосистой части головы рекомендую использовать следующее отшелушивающее средство, которое можно приготовить самим. Для этого:

смешайте 12 таблеток аспирина (растереть в порошок), молочную или бензойную кислоту – 9 г (продается в аптеках), вазелин – 20 г, масло растительное (или на выбор масло полыни, облепихи, зверобоя) – 30 г, животный или костный жир (жир трубчатых костей, растопленный на водяной бане и отфильтрованный от прожилок) – 30 г.

Полученным составом воспаленные очаги смазывают на ночь под компрессную повязку. После полного отторжения корок и чешуек хорошо провести противопарази-

тарное лечение мазью Вилькенсона, 1%-ным клотримазолом, пимафуцином.

Ногтевые пластины, пораженные грибами, удаляют хирургически или с помощью специальных пластырей, мазью «Микосептин», жидкостью для аппликаций с экстрактом грейпфрута цитросепт до полного отрастания нового здорового ногтя. При множественном поражении ногтей необходимо принимать внутрь средства, стимулирующие защитные силы организма: витамины, экстракт алоэ, аутогемотерапию. При *рубромикозе* советую пить препарат гризеофульвин, взрослым по 2 таблетки (0,125 г) 3 раза в день во время еды, запивая 1 ч. ложкой растительного масла. Первые 20 дней препарат принимают каждый день, последующие 20 дней – через день.

При одновременном поражении грибком складок под пальцами, подошвенной, тыльной и боковой поверхности кистей, стоп, туловища, лица и шеи очаги смазывают раствором йода, фукорцином (жидкость Кастеллани), фунгицидными (противогрибковыми) мазями: «Ундецин», «Микозолон», «Цинкундан».

Лечить *рубромикоз ладоней и стоп* можно с помощью ванн: в 1 л воды разведите 30 г мыла (лучше зеленого), добавьте 15 г соды и 200 мл томатного сока или винного уксуса.

Принимать такую ванночку следует 30-40 минут, только не забудьте перед процедурой на прилегающую здоровую кожу нанести защитный тонкий слой цинковой пасты.

И в заключение хочу добавить, что только врач-дерматолог на основе лабораторных данных может установить точный диагноз того или иного вида дерматомикоза и назначить необходимое лечение. Самолечение здесь недопустимо!

Барият ЕЛИСЕЕВА,
врач-дерматолог.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы к Барият Камиловне, вы можете связаться с ней по телефонам в Москве: (8-495) 151-04-17 (среда, суббота) и 8-903-207-29-69.

ОМЕЛА БЕЛАЯ

Кровотечения внутренние, гипертония, бронхиальная астма, туберкулез, воспаление почек, гастрит, энтерит, эпилепсия, истерия, головокружения, атеросклероз, эрозии шейки матки, бели, радикулит, спондилит, артрит, ишиас, заболевания щитовидной железы, опухоли

Омела белая (Viscum album) – куст шаровидной формы, достигающий в поперечине полутора метров, поселяется на лиственных деревьях ивы, березы, белой акации, вяза, тополя, осины, липы, ясеня, груши, яблони... Изредка омелу можно увидеть на дубе, боярышнике, сосне. Куст издали смотрится, как огромный шар, висящий на дереве; иногда их висит несколько. Кажется, что их легко достать. Подходишь ближе – не тут-то было: самый красивый и большой шар взобрался на самую макушку дерева, а остальные высоко растут на раскидистых ветках – ни долезть, ни зацепить, особенно когда тебе за 60.

Сквозь кору веток омела внедряется в саму древесину и питается тем, что и дерево-хозяин. Кора веток омелы желтовато-зеленая, листья супротивные, толстые, кожистые, с невыразительными параллельными жилками.

Зимой деревья стоят голые, без листьев, растительность замирает, а омеле хоть бы что: даже в крепкие морозы листья остаются зелеными – это как символ стойкости жизни растительности. А в конце февраля - начале марта, когда еще по ночам заморозки, не растаял полностью лед в лужайках, кое-где кучками лежит снег, омела, невзирая на холод, начинает цвести. Цветочки у нее мелкие, желтовато-зеленые, скученные, сидят пучочками в конце веток в развилках побегов по 5-6 штук. Ягоды овальные, сначала растут зеленые, дозревают в августе-сентябре и становятся белыми, заполненные

клейкой массой, отчего омелу и называют белой, и это все, что у нее есть белого, да и то малозаметно среди густой зеленой листвы.

На каком бы дереве ни росла омела, ее внешний вид практически одинаков. Лечебные же свойства тоже не отличаются, разве что у одной они сильнее, у другой – слабее. Замечено, что у омелы из ивы гипотензивные свойства более сильные, чем у омелы, выросшей на другом дереве. Некоторые предпочитают омелу из березы, другие – из боярышника, а третьи вообще ищут редчайшие экземпляры, не имея на то никаких оснований. Да и наука не сказала об омеле своего последнего слова.

С лечебной целью собирают листья и тонкие побеги в начале марта, некоторые предпочитают – в мае или октябре. Нет единого мнения о сроках заготовки. Используются и созревшие ягоды.

Но как достать омелу? Смотришь на нее снизу вверх, как на ворону с кусочком сыра. А которая пониже от земли – висит на тонкой ветке – тоже не добраться: близок локоть, да не укусишь. Все же я долез до одного куста. Ветки омелы оказались очень хрупкими, у основания легко отламываются. Поэтому, когда я выезжаю по омелу, беру ножовку, вырезаю длинную палку так, чтобы на ее конце было что-то вроде крюка, подлезаю на дереве поближе к кусту, зацепляю крюком ветки, дергаю, и они, отламываясь, падают вниз. Бывает, что куст висит на 3-4-метровой высоте от земли, тогда его можно добыть при помощи длинной палки с крюком, не влезая на дерево.

В комплексе биологически активных веществ омелы содержится алкалоид *вискотоксин* (0,03-1%), который состоит из аминокислот и сахаров. Ему дано влиять на возбудимость сосудисто-двигательных центров в продолговатом и спинном мозгу, что позволяет применять омелу при повышенном давлении, истерии и эпилепсии. Содержатся в омеле холин, ацетилхолин, тритерпены (олеиновая и урсоловая кислоты), жирное масло, смолистые вещества,

спирты, витамины – каротин, аскорбиновая кислота, флавоноиды, воск...

Приступая к лечению того или иного заболевания, надо помнить, что омела относится к ядовитым растениям. Вискотоксин – токсическое вещество – влияет прежде всего на центральную нервную систему; при передозировке может привести к ее угнетению. Поэтому во время лечения надо прислушиваться к своему состоянию, не превышать указанных доз или же прекращать на какое-то время прием препаратов из омелы. Ее препараты снижают артериальное давление, поэтому при гипотонии их применять нельзя. Не окажет положительного влияния омела при пониженной функции щитовидной железы. Не рекомендуется применять омелу при состоянии повышенной угнетенности, когда у вас часто меняется настроение, раздражительность, слабость – словом, при астении.

Кровотечение легочное, желудочно-кишечное, геморроидальное.

Используются сухие измельченные тонкие побеги (не толще карандаша):

8 г сырья залить 1 стаканом кипятка, варить 15 минут, процедить, долить кипяченой воды до первоначального объема. Принимать по 1 ст. ложке во время еды 3 раза в день.

Это приготовление также используют при заболеваниях: *гипертония, бронхиальная астма, туберкулез легких, воспалительные процессы почек, геморрой, гастрит, энтерит, тиреотоксикоз.*

При *эпилепсии* такой настой принимается по 70 мл 3 раза в день.

Геморроидальное кровотечение останавливают также настоем сухих листьев омелы:

1 ч. ложку сырья залить 1 стаканом кипяченой холодной воды, настоять 12 часов, процедить. Пить теплым маленькими порциями в течение дня, предварительно подогревая, а лучше держать настой в термосе.

Таким же настоем пользуются и при *легочных кровотечениях*, только его принимают по 60-70 мл 3 раза в день.

При *истерии и головокружении*:

1 ч. ложку листьев омелы настоять 8-12 часов в холодной кипяченой воде 200 мл. Принимать по 60-70 мл 3 раза в день.

При *атеросклерозе*:

побеги и листья перемолоть в порошок. 1 ч. ложку залить 1 стаканом кипятка и оставить на ночь в термосе. Пить по 2 ст. ложки за 15-20 минут до еды в течение 3-4 месяцев. После каждого месячного приема – перерыв 5-7 дней.

Или:

8 г сухих веток и листьев омелы на 1 стакан горячей воды, кипятить на водяной бане 10 минут, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день во время еды.

При *параличе*:

1 ст. ложку листьев и веточек омелы настоять ночь в теплой кипяченой воде. Принимать по 60-70 мл 3 раза в день до еды.

При *эрозии шейки матки и белях* используют сидячие ванны и спринцевания:

60 г сухих измельченных веточек и листьев заливают 1 л кипятка, варят 15 минут, процеживают, разбавляют кипяченой водой.

Неразбавленный отвар используют для растираний и компрессов при *радикулите, спондилите, артрите, ишиасе, мышечных болях, ушибах и переломах.*

Ослабевшим людям пожилого возраста для *поднятия жизненного тонуса* рекомендуется принимать омелу как чай:

1 ч. ложку мелко измельченных веточек и листьев настоять 1-2 часа. Пить по 100-150 мл теплым 3 раза в день, добавив мед по вкусу.

Такой чай помогает при *головокружении* людям любого возраста.

Вышеприведенные прописи являются народными. Их можно встретить на страницах книг по лекарственным растениям, в энциклопедических изданиях, в вестниках, в газетах и журналах по лечению травами.

СО ЩИТОВИДКОЙ ШУТКИ ПЛОХИ!

На жизненном примере я убедился в том, что омела белая может оказать как неоценимую услугу, так и непоправимый вред при лечении щитовидной железы. И это касается не только омелы! И не только заболевания щитовидной железы!

Лет 25 назад я состоял в большом обществе травников, целителей и врачей. В клубе «Энергетик» (г. Киев) систематически специалистами читались лекции: как доступными средствами поправить свое здоровье. В основном приходили люди, которые избавились от трудноизлечимых болезней, и люди, страдающие ими. Спустя 2-3 дня после лекции слушатели собирались на квартирах небольшими группами, пили чай, обговаривали услышанное, обменивались рецептами, опытом лечения и всевозможной информацией, касающейся здоровья.

Однажды в мою группу пришла женщина Оксана, по профессии фармацевт. Работала она в сельской аптеке недалеко от Киева. В ту пору ей было лет 40, при росте примерно 1,7 м весила 87 килограммов; заметное увеличение щитовидной железы, повышенное артериальное давление. В Институте эндокринологии проходила обследование, принимала гормоны, долго лечилась, и наступило время, когда ей предложили сделать операцию – частичное удаление щитовидной железы. Женщина прекрасно понимала, что означает удалить орган или часть органа, и поэтому пришла в общество травников и целителей в надежде ухватиться хотя бы за соломинку.

В тот раз врач Даниил Зубицкий прочитал лекцию об эффективном лечении соками и вытяжками из свежих растений, и многие ринулись к нему со своими болячками. Оксана тоже записалась к нему на прием. Принимал врач в собственном частном доме в комнате, где на полках стояло множество темных банок с эссенциями и вытяжками из свежих растений. На приеме Оксана спросила: можно ли ей обойтись без операции? Выдал Зубицкий ей маленький

флакончик жидкости 30 миллилитров за 30 рублей советскими деньгами и сказал: принимать по 10 капель 3 раза в день и прийти через месяц – посмотрим! Приходила она к нему и через месяц, и через 2, и через 5. Регулярно проверялась у эндокринологов, и лишь спустя год ей ответили, что операции не будет. Имея медицинское образование, Оксана хорошо изучила свою болезнь и соответственно травы, которыми лечилась и которыми надо лечиться, и в дальнейшем к Зубицкому не ходила, поскольку ежемесячно на лечение уходила треть, а то и половина ее месячной зарплаты. Все это проходило на моих глазах. Она подробно рассказывала, какими растениями лечилась, как готовила препараты, какова была динамика выздоровления, и мы это все записывали. В основном это были вытяжки из свежей омелы, лапчатки белой (пятипал) и зюзника европейского. Особенно тогда в моде был пятипал, и принимали его иногда без разбору: кто-то вылечился – давай и я! Зюзник и пятипал подавляют выработку тиреоидных гормонов, к тому же эти растения и омела снижают артериальное давление. Применяются они при гипертиреозе и повышенном давлении.

Посещала нашу группу еще одна женщина — Мария Степановна с заметным зобом и еще жаловалась на боли в груди, было у нее пониженное артериальное давление. Лечилась у врачей, но положительного результата не было. И вот пришла к травникам. Тщательно она записывала, как лечилась Оксана, к врачам, хотя бы на проверку, больше не ходила – решила про себя применить такие же растения для лечения зоба, как и Оксана. Время шло. Ей становилось все хуже и хуже. Перестала она посещать лекции и группу. И однажды нам сообщили, что она в больнице с диагнозом – рак, состояние безнадежное.

Зоб зобу рознь. Зоб (увеличение щитовидной железы) может возникать у больных как с гипертиреозом – избыточным выделением гормонов (гиперфункция), так и с гипотиреозом – недостатком их (гипофункция).

У Оксаны был зоб на почве гипертиреоза и повышенное давление, у Марии Степановны – зоб при гипотиреозе и

пониженном давлении. Омела и зюзник снижали и так низкое давление и подавляли выработку необходимых гормонов. К тому же время шло, на обследование Мария Степановна не ходила, болезнь прогрессировала, и это привело к трагическому результату. Было ей тогда всего 46 лет.

Лет 5 назад я случайно встретился с Оксаной. Выглядела она моложе своих лет, стройная фигура, без лишнего веса, и мы поговорили на тему здоровья. Щитовидка на протяжении многих лет беспокоила ее неоднократно, лечилась только травами, будем говорить – грамотно, и после какого-то периода проверялась у эндокринолога. Но самый верный путь в лечении, убедилась она, – здоровый образ жизни: голодание, комплекс упражнений, бег, закаливание, рациональное питание и тому подобное в этом роде.

При *гипертиреозе*: принимают настойки из омелы, зюзника европейского:

по 10 капель в 1 ст. ложке кипяченой воды 3 раза в день до еды кратковременными курсами 3-4 недели.

Обязательно проверяться у эндокринолога и следить за своим состоянием, измерять почаще артериальное давление, и если оно ниже рабочего, а также если плохое самочувствие, то прием препарата прекращают.

Приготовление настойки:

листья омелы, траву зюзника или корни лапчатки мелко измельчают, каждым сырьем в отдельности наполняют стеклянную банку (объемом, например, 1 л), заливают 70%-ным спиртом, настаивают не меньше месяца в темном месте при комнатной температуре. Процеживают, сырье отжимают, отстаивают 3-4 дня, фильтруют.

ОМЕЛА И ОПУХОЛИ

С древнейших времен в народе применяли омелу как противоопухолевое средство. Исследования в научной медицине показали, что водный экстракт омелы задерживает рост раковой опухоли и тормозит развитие метастазов. Настойка на 70%-ном спирте дает выраженный противоопухолевый эффект.

При *сильных кровотечениях* у гинекологических и онкологических больных, при *большой слабости и болях*:

из сухих тоненьких веток и листьев приготовить порошок, можно из одних листьев. Принимать по 1-1,5 грамма 3 раза в день.

В равных количествах по весу смешать с медом и принимать по 2 грамма 3 раза в день.

Как *противоопухолевое средство* киевский профессор И.С.Чекман рекомендует принимать внутрь следующие препараты из омелы.

1) Настой на кипятке:

15 г мелко измельченных листьев и побегов залить 200 мл кипятка, настоять ночь, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

2) Настой на холодной воде:

1 ч. ложка сырья заливается 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивается ночь. Принимается по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

3) Настойка на 70%-ном спирте:

20 г сырья на 100 мл спирта, настоять в темном месте на протяжении 1 месяца. Процедить, профильтровать. Принимать по 50 капель 3 раза в день до еды.

Владимир КУПЧИН,
фитотерапевт.

«ПР+»: Если у вас будут вопросы к Владимиру Кирилловичу, вы можете связаться с ним по телефонам в Киеве: (8-1038) 044-546-61-98. В Интернете: www.Biolar.Kiev.ua, e-mail: VKupchin@i.ua

РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ – РАСТЕНИЕ УНИКАЛЬНОЕ

Авитаминоз, геморрой, сахарный диабет, атеросклероз, воспалительные процессы в почках, гипертония, мигрень, нарушения сна

Тонкий, стройный стан, кружевные белые цветки, ярко-зеленые резные листья, гроздья алых ягод, которые радуют глаз с конца осени до весны, – узнали, о чем речь? Ну конечно же это наша любимая, хорошо всем знакомая рябина. Сколько песен сложено об этой удивительной красавице, сколько поэтов и художников посвящали ей свои творения! И это неспроста. Есть что-то таинственное и загадочное в ее неповторимо нежной и одновременно гордой красоте. Рябина обыкновенная – издревле почитаемое растение. На нижней стороне ягоды рябины находится рисунок, напоминающий звездочку. В языческой культуре звезда являлась одним из самых древних и важнейших символов – защиты. Вероятно, поэтому появилось представление о рябине как о дереве, способном защищать от злых волшебных сил, порчи, болезни. Рябину высаживали рядом с жилищем, считая ее хранительницей мира и счастья семьи.

Научное название рода «sorbus» происходит от кельтского слова «sor» – «терпкий» и дано растению за вкус плодов. Русское родовое название «рябина», вероятнее всего, связано со словом «рябить»: когда смотришь на рябину, от множества ярко-красных ягод рябит в глазах.

Рябина обыкновенная (sorbus aucuparia L.) – небольшое дерево, реже кустарник, высотой 6-15 м, из семейства розоцветных (rosaceae) с серой, гладкой корой, молодыми пушистыми ветками и густоволосистыми почками.

Листья очередные, непарноперистые, с 4-7 парами листочков. Листочки продолговато-ланцетовидные, в нижней

части цельнокрайние, в верхней – пильчатые; сверху матово-зеленые, снизу сероватые.

Цветки белые пятичленные с сильным горько-миндальным запахом. Расположены в густом щитке диаметром до 10 см.

Плоды шаровидные, яблокообразные, сочные, ярко-оранжево-красные. Семена красноватые, серповидно-изогнутые, обычно по три в каждом плоде **(фото растения см. на 4 стр. обложки)**.

Цветет в мае-июне; плоды созревают в сентябре и обычно остаются на деревьях до глубокой осени и даже до начала зимы. Растение можно считать одним из долгожителей – средний возраст – 150-200 лет. Однако плоды появляются довольно поздно – на открытых местах через 7 лет, а в чаще леса – не раньше 15-17. Листья рябины содержат большое количество фитонцидов, которые убивают болезнетворные бактерии. Так, в деревнях, закладывая картофель в погреба на зиму, часто использовали это ее свойство, пересыпая корнеплоды мелко порубленными листьями.

Рябина обыкновенная распространена почти во всей Европе. Она занимает большую часть лесной и лесостепной зон европейской части России (кроме Крайнего Севера и юго-восточных районов). Растет в подлеске хвойных и смешанных лесов, по лесным опушкам, полянам, реже на лугах, по берегам водоемов, на скалистых или каменистых склонах. Теневынослива, но при недостатке света плохо развивается и почти не дает плодов. Отличается высокой холодо- и засухоустойчивостью. Нетребовательна к почвенным условиям.

Рябина обыкновенная имеет родственные виды: рябину сибирскую (S. sibirica Hedl), рябину Городкова (S.gorodkovii Pojark.), рябину амурскую (S.amurensis Koehne), рябину двуцветную (S.discolor) и рябину бузолистную (S.sambucifolia).

В медицине используют цветки и плоды рябины обыкновенной. Ягоды заготавливают в августе-октябре, до наступления заморозков. Щитки (кисти) с плодами срезают секаторами или ножами и перед сушкой очищают от плодоножек и посторонних примесей, сушат в сушилках, русских

печах при температуре не выше 60° С, в хорошо проветриваемых помещениях или под навесами.

Но есть сорта рябины, урожай которых лучше всего собирать после наступления первых заморозков, когда ягоды, схваченные первым морозцем, из горьковато-кислых становятся сладковато-горькими. Если срезанные кисти рябины хранить в корзинах в прохладном проветриваемом помещении при температуре от 0^0 до $+10^0$ С, то ее полезные и вкусовые качества не утратятся до самого лета.

Плоды рябины обыкновенной содержат каротин (до 18 мг%), аскорбиновую кислоту (до 200 мг%), витамин Р, сорбозу, спирты (сорбит и идит), органические кислоты, дубильные и горькие вещества (2,16 %), флавоноиды (кверцитрин, мератин), гликозид парасорбозид, галловую и протокатехиновую кислоты, эпикатехин, эпигаллокатехин и лактон – парасорбиновую кислоту, обладающую антибиотическим действием.

Ягоды обладают *противоцинготными*, а также *диуретическими* и *гипотензивными* свойствами. Их используют для приготовления настоев и чаев для профилактики и лечения *авитаминозов*, *малокровия, сахарного диабета, геморроя, обильных месячных*, реже как желчегонное и гипотензивное средство.

Сок из плодов рябины принимают по 1/4 стакана 2-3 раза в день.

Для получения настоя 3 ч. ложки плодов заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 час и, добавив сахар, выпивают за 3-4 приема в течение дня.

Плоды рябины входят в состав витаминных сборов и витаминного сиропа. Засахаренные плоды и варенье из них – диетические продукты, полезные для профилактики и лечения *цинги* и других *авитаминозов*.

С наступлением холодов организм человека начинает испытывать дефицит витаминов, что сказывается на общем состоянии: быстрая утомляемость, сонливость, бледность кожных покровов, раздражительность и пр. При *авитаминозе, атеросклерозе*, как *мочегонное* и *желчегонное* средство хорошо пить **чай** из рябины.

1 ст. ложку ягод рябины залить 2 стаканами кипятка, настоять 15 минут (лучше на водяной бане), остудить, процедить. Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день. При желании можно добавить 1 ст. ложку меда.

При *воспалительных процессах в почках* и *повышенном давлении* помогает **сок** из рябины.

Принимать по 1 ст. ложке, разведенной в небольшом количестве воды, за 20-30 минут до еды.

В старину травники советовали, чтобы *сон* был хорошим, *головная боль* отступила и *давление* было в норме,

съедать по 10 ягод рябины в день.

Для этих же целей подойдут и замороженные в морозильном шкафу ягоды.

Однако следует помнить, что людям с пониженным давлением, склонностью к тромбообразованию и повышенной кислотностью препараты из рябины противопоказаны!

Свежие и высушенные плоды рябины используют для приготовления варенья, джема, повидла, настоек, плодовых вин.

Зимой в холодную погоду после прогулки по лесу согреет горячий **чай** с 1 ст. ложкой рябиновой настойки. Готовится **рябиновка** на коньяке или водке.

Ягоды лучше брать ароматные, после первых заморозков, очистить от стебельков, промыть, просушить, уложить в бутыль на 2/3 объема, залить водкой или коньяком, настаивать 3-4 недели в темном месте. За это время настойка приобретает неповторимый рябиновый аромат и красивый рубиново-коричневый оттенок. Затем жидкость процедить, перелить в чистые бутыли, плотно закрыть пробкой.

Сейчас зима, в лесах на рябине много ягод. Когда будете срывать гроздья, не ломайте ветки и не забывайте о коренных жителях лесов: дроздах, синичках, скворцах, свиристелях, лосях и других животных, которые тоже не прочь полакомиться этой ягодой.

Татьяна ЗАГУМЕННИКОВА,
ведущий научный сотрудник лаборатории ботанического сада ВНИИ лекарственных и ароматических растений, кандидат биологических наук.

КАТАЛОГ ЖУРНАЛА «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС» ЗА 2009 год

Для удобства поиска нужных материалов мы сделали каталог того, что было опубликовано в 2009 году. Первая цифра – номер журнала «Предупреждение Плюс», вторая – страница.

Заболевания:

Аденоиды 5/17
Аденома простаты 2/57-60; 3/32-34; 4/6-11,91-99; 5/73-74,118-119; 10/17-21,94-102; 12/84-88
Аллергия: 5/79-80,119-120
- поливалентная 6/27-33
Алопеция (облысение) 4/123-124; 9/66-73
Ангина 1/83-89; 2/21-26,123-124; 5/17-19,114,120-121; 8/26-27; 9/66-73,90-93; 11/20-22
Анемия железодефицитная 6/16-26
Арахноидит 3/24-31
Аритмия 5/6-7,119-120; 7/72-73
Артрит 1/76-82; 2/68-70; 5/61-63; 7/84-87; 8/71-73,112-114; 10/52-53,70
Артроз: 1/76-82; 2/65-71,72-74; 4/74-81; 5/62-65; 8/71-73; 10/27-33
- деформирующий коленных суставов 5/120-121; 9/32-37
- деформирующий тазобедренных суставов 5/120-121
Астма: 11/22-23
- бронхиальная 5/21,119-120; 8/27-30
Атеросклероз 1/83-89; 3/74-77; 10/13-16,21-26,70
Атрофия мышц рук и ног 5/120-121; 8/98-100
Базалиома 2/80-82
Бессилие 5/10-11
Бессонница 4/20-27; 11/75-79

Блефароспазм 1/115-117
Близорукость 6/47
Болезни:
- болезнь Бехтерева 7/31-44
- венозной системы 9/43-48
- гинекологические 6/112
- органов дыхания и уха, горла, носа 2/21-39; 5/17-28
- желудка 6/123
- желудочно-кишечные 1/83-89
- желчевыводящих путей 5/50-57; 6/112
- женские 2/96-105; 5/73-78; 10/44-45
- кишечника 6/123
- кожи 2/80-95; 5/79-91; 6/112
- органов кровообращения 2/6-20; 5/6-16
- мочевого пузыря 5/122
- мочевыводящих путей 2/55-64
- мужские 5/73-78
- нарушение лактации 4/57-58
- онкологические 4/82-90; 6/112; 10/49-51
- органов кровообращения 2/6-20
- органов пищеварения 2/40-54; 5/29-49
- печени 5/50-51; 6/112,123
- поджелудочной железы 6/123; 10/53-54
- почек 2/55-64; 5/122; 6/93-96,112
- сердца 4/59-66; 6/93-96,112
- сосудов 5/14
- суставов 1/76-82; 2/65-79; 5/61-72
- толстой кишки 3/107-111
- хирургические 2/106-116; 5/92-113
- щитовидной железы 5/60; 7/53-59,66; 11/63-68,70-72; 12/98-100
- эндокринной системы и обмена веществ 5/58-60; 11/63-72
- 12-перстной кишки 8/46-48
Боль:
- головная 5/13-14; 8/102-105,117-118; 9/39-40; 11/11-12
- в горле 5/19-21,118; 11/30
- в животе 8/96-97

- зубная 3/23; 5/120-121; 8/102-105
- в икроножных мышцах 8/119-122
- в коленном суставе 8/117-118,119-122
- в коленях 5/65-66
- в локтевом суставе 8/119-122
- при менструации 5/74-77
- в пояснице 5/69-70
- в спине 5/62-63
- в суставах 5/72,123-124; 8/105-107; 9/41
- в тазобедренном суставе 8/73-74,117-118
- около уха 11/23-24

Бородавки: 4/111-114; 5/92,122-123
- на подошвах 11/86-87

Брадикардия 3/69-73

Бронхит: 3/74-79; 5/21,118,122-123; 6/123; 8/33-34; 11/22-23,24
- острый 3/69-73
- у курильщиков 10/70
- хронический 2/24-28; 5/18-19; 8/31-33

Вагиноз бактериальный 10/88-93

Варикоз 2/6-7; 5/92-93; 8/6-8,117-118; 9/42; 10/13-16,55-66,70

Варикоцеле 4/91-99

Венозная недостаточность 5/7-8

Веснушки 4/117-122

Витилиго 2/82-86; 4/6-11; 11/87-90

Водянка яичка 4/67-68

Возрастная макулярная дегенерация 6/50-51

Воспаления:
- легких 5/122; 8/35-36; 11/26
- лимфатической системы 6/112
- матки хроническое 2/102-105
- придатков 2/102-105
- седалищного нерва 11/81
- слизистой желудка и кишечника 9/66-73
- суставов 5/66-67
- тканей 10/69-70

Вросший ноготь 11/106

Выведение солей 3/22-23; 6/101-102
Гайморит 5/22; 6/12-15; 8/33-34; 11/24-25,26-27
Гангрена:
- диабетического происхождения 3/84-88
Гастрит 3/20-22,69-73; 5/29; 6/112; 8/107-109
- хронический 5/29-30; 8/42-44,46-48
- эрозивный 9/54-56
Гастродуоденит 1/15-18
Гемангиома:
- печени 9/54-56
- на почке 2/55-57
Геморрой: 1/83-89; 2/40-41; 3/20-22; 4/116; 5/30-35,122-123; 6/123-124; 8/44,48-51,119-122; 10/70; 11/39-42
- послеродовой 11/38
Гепатит 3/16-23; 8/48-51
Гепатоз жировой 10/70
Гепатохолецистит 2/45-47
Герпес: 3/20-22; 11/91-92
- на губах 11/90
- на лице 11/90-91
Гестоз 12/10-12
Гидраденит («сучье вымя») 5/104
Гипергалактия 4/58
Гиперплазия эндометрия 2/96-98
Гипертиреоз 7/58-59
Гипертония 1/21-22,83-89,120,121; 3/61-68; 4/69-73,100-110; 5/8-10; 6/97-99,112; 8/10-16; 10/13-16; 11/6-11
Гипогалактия 4/57-58
Гипотиреоз 7/55-58
Гипотония 1/68-73; 8/16 -17; 9/13-25; 11/10-11
Глаукома 6/48-49,51-52,97-99
Глисты 11/42-43
Гнойники 9/66-73
Головокружение 5/10-12; 11/12-13
Голодание лечебное 8/110-112
Грибок:
- кожный 5/80,93; 6/112; 8/90-91
- ногтевой 11/93

Грипп 2/24-26,123-124; 5/18-19,23,119-120; 6/123; 11/27-28; 12/48-53
Грыжа:
- межпозвонковая 8/75-77; 11/108-109
- межпозвоночного диска 5/62-63
- позвоночная 8/74-75
- пупочная 5/94; 11/106-107
Дальнозоркость 8/105-106
Демодекоз 2/86-89
Депрессия 9/13-25; 11/75-77
Дерматит 5/120-121; 10/70
Дерматит:
- атопический 12/40-42
- Дюринга 10/72-74
Дерматомикоз 11/82-86;12/89-93
Детоксикация 12/63-66
Диабет 1/83-89; 3/20-22; 4/69-73,116; 10/13-16,53-54; 11/68-70; 12/25-39
Диабетическая стопа 5/58
Диарея 5/35-38,48-49; 9/66-73; 10/70
Диатез 12/42-44
Дизентерия 5/38
Дисбактериоз 3/16-23; 5/38-39; 12/20-24
Дисгормональная дисплазия молочных желез 1/31-45
Дистония:
- вегето-сосудистая в т. ч. (рекомендации по питанию) 1/18; 3/69-73; 8/8-10,107-109; 9/13-25; 11/8
- стопы 1/115-117
- фокальная 3/80-83
Дистрофия:
- сетчатки 6/48-51, 55-59
- зрительного нерва 6/48-50
ДЦП 1/95-103
Желчнокаменная болезнь 3/16-23; 5/51-56; 6/101-102,103; 8/48-51,54-55
Жидкость в коленях 8/93-94

Заживление пупка у новорожденных 5/122-123
Заикание 8/100-101
Занозы 5/115; 11/110-111
Запах изо рта 7/76-78
Запор: 3/107-111; 4/100-110; 5/36-38,39-40,122-123; 8/44-48
- хронический 10/111-116
Заусеницы 5/80-81
Защемление седалищного нерва 8/84-87
Здоровый образ жизни 8/123-124
Зоб:
- токсический 4/17-19
Зуд 5/81
Избыточный вес 3/69-73; 5/115-116; 8/109-110
Изжога 2/42-45; 3/20-22; 5/29-30,41-42
Инсульт 8/13-16,17-19
Инфаркт 2/7-9; 7/72-73; 8/19-22
Инфильтраты 11/120-121
Ишемическая болезнь сердца 6/93-96; 7/24-30; 8/22-24; 10/70
Камни в печени 8/54-55
Карбункул:
- трехглавый 2/114-116
Кардиомиопатия 7/74-75
Кариес 8/105-107
Катар верхних дыхательных путей 5/122
Кашель: 5/19-20,23; 11/22-23,28-30
- аллергический 9/58-60
- сухой 5/24; 11/25-26
Кислотность:
- нулевая 3/20-22
Киста:
- в гайморовых пазухах 5/120-121
- на печени 8/55-57
- на подколенной впадине 8/117-118
- на почке 11/56-57,58
- яичка 6/41-44

Кистоз яичников 3/32-34
Коксартроз 8/78-80
Колики:
- почечные 2/60-61
Колит: 6/112; 8/48-51; 9/66-73; 10/111-116
- спастический 2/50-52
- хронический 7/71
- язвенный 3/ 107-111
Кольпит 2/98-100
Конъюнктивит 1/83-89
Коронарная недостаточность 5/14-15
Красная волчанка 2/89-91
Кровотечения:
- внутренние 6/123-124
- геморроидальные 9/66-73; 10/70
- маточные 10/70
Ксантелазма (отложение холестерина под кожей век) 6/45-46
Ларингит 11/22-23
Лечение жестами (мудры) 1/59-67; 7/88-101
Лимфогранулематоз 2/9-10; 7/6-17; 11/13
Лимфома 7/6-17
Лимфосаркома 2/10-12
Липома (жировик) 11/109
Лишай: 5/81-82
- опоясывающий 8/90-91; 9/42
Лямблии 8/57-59
Мастит 2/100-102
Мастопатия: 1/31-45; 3/32-34; 5/123-124
- фиброзно-кистозная 5/77-78
Миозит 11/80
Миома матки 8/112-114
Миопатия Дюшена 6/52-54
Мозоли 5/95,122-123
Морщины 4/117-122
Мочекаменная болезнь 1/90-94; 3/16-23; 11/49-53
Мудры 1/59-67; 7/88-101

Нарушение:
- мозгового кровообращения 2/12-14
Нарывы 5/96,106-107; 11/110-111,114-115
Насморк 5/24,118; 11/22, 31-32
Натоптыши 5/122-123; 11/110
Невралгия:
- вертеброгенная 4/37-41
- тройничного нерва 11/80-81
Неврастения 1/83-89
Неврозы различного характера 7/59-63
Недержание при простатите 1/10-11
Недостаточность:
- митрального клапана 6/93-96
- почечная хроническая 8/60-65
- сердечная хроническая 7/74-75; 9/13-25
Нейродермит 1/18; 5/82-83;12/45-47
Нормализация:
- работы желудочно-кишечного тракта 3/20-22; 11/43-44
- кислотно-щелочного баланса организма 3/20-22
- сердечной деятельности 9/40-41
Обильные месячные 9/13-25
Обморожение 8/102-105
Ожирение 4/100-110
Ожоги: 2/106-107; 5/96-98; 8/94-96; 11/111-112
- химические 8/92
Оздоровление:
- желудка 6/101-102
- кишечника 6/101-102
- общее 3/46-60; 5/118; 10/6-12
- печени 6/60,101-102
- поджелудочной железы 6/60,101-102
Окрашивание волос 11/95-96
Омоложение:
- кожи 11/93-95
- общее 5/83-84; 8/115-117
Описторхоз 5/56-57

Опухоли:
- коленных суставов 9/41-42
- на почке 4/100-110
- прямой кишки 9/6-12
- различного характера 6/123; 9/66-73; 12/100-101
Опущение:
- желудка 8/42-44; 11/44
- матки 5/77
ОРЗ 5/18-19,24-25; 6/123
Орхит 4/67-68
Осложнение после инъекции 5/98
Остеомиелит 8/80-82
Остеопатия 12/76-83
Остеопороз 1/90-94; 12/76-83
Остеохондроз: 1/76-82; 2/71-72,75-76; 3/69-73; 4/100-110; 5/61-63,64-65,67-68,123-124; 6/61-74,79-81; 8/82-87; 9/42
- шейного отдела позвоночника 12/67-75
Ослабление функции поджелудочной железы 3/16-23
Отеки:
- у беременных 12/6-19
- лица 6/103-104
- ног 3/78-79; 6/103-104
- различного характера 1/83-89; 5/84-85
- тканей 10/69-70
Отит: 2/30-32; 5/25
- хронический 9/49-51; 11/32-33
Отложение солей 7/84-87; 10/52-53
Отравления:
- грибами 9/61-65
- пищевые 11/35-38
Очищение:
- желудка 6/101-102
- кишечника 5/42-44; 6/101-102; 11/45
- организма общее 2/117-120; 3/46-60; 5/118; 11/44
- печени 6/101-102
- поджелудочной железы 6/101-102
- сосудов 5/12

Панариций 2/107-110; 5/99; 11/120-121
Панкреатит: 4/100-110
- хронический 8/48-51
Папилломы 4/111-114; 11/120-121
Паралич после инсульта 8/13-16
Переломы:
- шейки бедра 2/110-113
Переохлаждение 5/69
Перхоть 4/123-124; 5/85-86
Печеночные пятна 5/122-123
Пигментные пятна 4/117-122; 5/86
Пиелонефрит 1/90-94; 3/69-73
Пневмония: 4/28-35; 5/21; 8/33-34
- хроническая 5/18-19
Повышение:
- иммунитета 2/123-124; 3/43-45
- работоспособности 11/11-12
Повышенное давление при гастродуодените 1/17
Повышенный:
- протромбин 1/73-75
- ПСА 12/84-88
Подагра 5/120-121; 6/112; 9/66-73; 10/27-33,52-53,70; 11/103-105
Полиартрит: 1/83-89; 5/82-83; 10/27-33
- ревматоидный 4/37-41
Полипы:
- на веке 6/48
- в желудке 5/44-45; 8/55-57
- на матке 3/32-34
- в пищеводе 5/44-45
- различного характера 6/123-124
- в сигмовидной кишке 2/45-47
Пониженная (-ое):
- артериальное давление 10/69-70
Порезы 5/100; 11/113-114
Порок сердца 6/93-96
Потеря обоняния 2/32-34

Потливость: 5/93
- рук 11/96-97
Почечнокаменная болезнь 2/60-63; 9/66-73; 11/54-58
Предъязвенное состояние желудка 3/16-23
Приливы 9/13-25
Проктит 9/66-73
Пролежни 5/99-100; 11/112-113
Простатит 1/83-89; 4/91-99; 8/107-109; 10/17-21; 11/59-60; 12/84-88
Простуда 2/34-35; 5/23-26,122-123; 8/41; 9/66-73; 11/22,25-26,29-30
Псориаз 2/83-86; 3/98-106; 11/98-99
Пучеглазие 7/70
Радикулит 2/72-76; 4/100-110; 5/107-108,114; 8/117-118; 9/42; 10/52-53
Раздельное питание 2/122-123
Разжижение крови 3/20-22
Рак:
- груди 3/32-34
- желудка 3/32-34
- корня языка плоскоклеточный неороговевающий 1/46-50
- легких 3/32-34; 5/26-27; 9/6-12
- матки 10/34-45
- печени 3/32-34
- поджелудочной железы 7/67-69
- прямой кишки 3/32-34,35-39
- различного характера 2/123-124; 6/113,123; 7/18-23
- тазобедренного сустава 8/87-89
- толстой кишки 2/48-50
- шейки матки 6/82-91; 10/34-45
- яичников 10/34-45
Раны 1/83-89; 5/96-97,100-102,115; 8/96-97; 9/66-73; 11/113-117
Расщепление «бляшек» в сосудах 3/20-22
Ревматизм 2/76-79; 5/70-72,114; 6/112; 9/66-73; 10/52-53
Ринит: 2/26-28; 5/17-18; 9/84-87
- медикаментозный 8/36-39
- хронический 6/12-15; 8/40

Родинки 5/118,122-123
Ронхопатия (храп) 8/40-41
Рубцы и швы на коже:
- послеожоговые 2/113-114
Саркоидоз легких 9/6-12
Свищи:
- лигатурные 5/102
- послеоперационные при онкологических заболеваниях 10/43-44
Себорея 5/120-121
Сердечная недостаточность 5/6-7
Синдром:
- климактерический 9/74-83
Синусит: 11/16-20
- при осложнениях 6/12-15
Склеродермия:
- очаговая 1/51-58
- системная 1/51-58
Склероз: 1/13-15
- позвонков 1/90-94
- рассеянный 1/23-30,83-89; 2/14-19
Снижение:
- веса 8/123-124
- уровня сахара в крови 11/13-14
Сотрясение головного мозга 4/115
Спазмы сосудов головного мозга 6/97-99
Спайки 5/103-104
Спондилоартроз позвоночника 6/79-81
Ссадины 11/110-111,115-116
Стенокардия 1/13-15; 5/14-15; 8/22-25,119-122
Стоматит 1/83-89
Страхи 9/13-25
Стул с кровью 9/66-73
Судороги 3/24-31; 5/63-64
Тахикардия 5/14-15; 9/13-25
Тиреоидит: 7/49-52
- аутоиммунный 7/45-48

- хронический 1/90-94
Тонзиллит: 5/27-28
- хронический 2/35-37; 3/69-73
Трещины:
- на губе 5/105
- на коже 2/91-93; 5/105-106
- на ладонях 11/117-118
- прямой кишки 5/45-46
- на ногах 11/118; 5/93
- на руках 11/118
- на пятках 5/106,111-112; 8/92; 11/117-118
- на кончике языка 9/54-56
Тромбофлебит 5/15; 6/34-40; 10/13-16,55-66,70; 11/15
Туберкулез: 8/112-114
- легких двухсторонний фиброзно-кавернозный 2/28-30
Тубоотит 9/51-54
Угри 5/120-121; 7/79-83; 11/99-100
Узлы:
- на матке 3/32-34
- в щитовидной железе 5/58-59
Укрепление:
- волос 5/86-88,122-123; 11/94-95,97
- иммунной системы 6/101-102; 8/123-124
- нервной системы 6/101-102
- ногтей 5/87; 11/97
- сердечной мышцы 2/19-20; 5/15-16
- стенок сосудов 10/69-70
Укусы:
- животных 8/102-105
Улучшение:
- памяти 5/12
- работы почек 6/101-102
Упражнения для сохранения здорового позвоночника 6/75-78
Уретрит 4/91-99
Усталость: 9/39
- в ногах 5/104-105

Уход:
- за волосами 8/115-117
- за кожей 8/115-117
Ушибы 5/107-109
Фарингит: 5/27-28; 9/88-90
- хронический 2/37-39; 3/69-73; 11/33-34
Фиброаденоматоз молочных желез 1/31-45
Фибромиома матки 3/32-34; 5/77-78
Фронтит 6/12-15
Фурункулез 1/83-89; 2/114-116; 5/109-110; 11/118-119,120-121
Хламидийная инфекция 3/40-45
Холецистит: 4/100-110; 5/46-47;
- хронический 8/46-48; 11/61
Холецисто-панкреатит 6/93-96
Целлюлит 5/117
Цирроз печени 10/70
Цистит: 2/55-57; 3/69-73; 6/93-96; 8/65-70; 11/61
- хронический 2/98-100
Чесотка 5/88; 11/100-101
Чирьи 9/66-73; 11/119-120
Шпоры пяточные 5/110-113; 9/41; 11/120-124
Шум:
- в голове 8/22-24
- в ушах 2/120-122; 8/119-122; 11/12-13; 12/68-69
Экзема: 5/89-91
- мокнущая 2/93-95; 5/91,120-121; 8/92
- сухая 5/120-121; 11/101-102
Эндометриоз 3/32-34; 5/74-77
Энтерит 9/66-73
Энтероколит 1/83-89; 3/107-111;
Энурез: 11/62
- дневной у детей 9/56-58
Эпилепсия 3/24-31; 4/12-16
Эрозии:
- органов пищеварения различного характера 2/50-52

Язвы:
- 12-перстной кишки 2/50-52; 5/47,49; 6/112; 11/45-47,48
- желудка 2/50-54; 3/20-22,112-124; 5/44-45,48-49; 6/112; 8/51-53; 11/45-47
- на коже различного характера 1/83-89; 5/115
- пищевода 5/44-45
- трофические 5/106-107; 7/73-74; 9/66-73

Лекарственные растения:
Аконит джунгарский 10/40
Анис обыкновенный 7/114-116
Астрагал перепончатый 10/41
Бадан толстолистный 10/41,120
Боярышник 3/89-90
Брусника 3/90-92
Бузина 3/90
Герань кроваво-красная 9/66-73
Девясил 3/92-93
Донник 3/93; 10/62-63
Душица 3/93-94
Дягиль лекарственный 10/39
Зверобой 3/94-95
Золотарник обыкновенный 10/122
Золототысячник малый 10/39
Иван-чай (кипрей узколистный) 3/95
Ирис (касатик) 10/43
Карагана гривастая (верблюжий хвост) 10/39-40
Каштан конский 10/56-58,69-71
Княжик сибирский 10/40
Крапива 3/95-96; 10/37-38
Кровохлебка лекарственная 10/40-41
Кубышка желтая 10/38-39
Ландыш 10/121
Леспедена двухцветная 10/41
Лещина (орешник) 10/61-62
Лопух большой (репей, репейник) 10/46-54
Малина 3/96

Одуванчик лекарственный 4/42-48
Окопник лекарственный 10/43
Омела белая 12/94-101
Пастернак посевной 7/121-123
Петрушка кудрявая 7/120-121
Пион уклоняющийся 10/121
Ревень 10/121
Родиола розовая 10/120-121
Рябина 3/96-97; 12/102-105
Сельдерей пахучий 7/123-124
Сушеница топяная 10/43-44
Тмин обыкновенный 7/118-120
Топинамбур 10/121-122
Тысячелистник 10/122
Укроп пахучий 7/116-118
Фенхель обыкновенный 7/113-114
Хвощ полевой 1/111-114
Хрен 10/122
Чина черная (*опухолевые процессы, лихорадка, болезни органов желудочно-кишечного тракта, воспаление легких, респираторные инфекции, инфекционный гепатит, тахикардия, бессонница*) 6/6-11
Чистотел 10/122
Шиповник 3/97
Эхинацея пурпурная 10/123-124

Врач высшей категории, фитотерапевт А.Н.Алефиров:

Не ждите, когда боль приведет вас к врачу (*мастопатия, дисгормональные дисплазии молочных желез, фиброаденоматоз молочных желез*) 1/31-45
Плоскоклеточный неороговевающий рак корня языка 1/46-50
Подобное лечится подобным (*склеродермия, системная склеродермия, очаговая склеродермия*) 1/51-58
Болезни органов пищеварения 2/40-54
Болезни кожи 2/80-95
О чем ты плачешь, плакун? (*судороги, эпилепсия, припадки, арахноидит*) 3/24-31

В объятиях Морфея (*бессонница*) 4/20-27
Как переломить ход болезни, умело сочетая антибиотики с траволечением (*пневмония*) 4/28-35
Когда болит тромбофлебит 6/34-40
Киста яичка 6/41-44
От чего «голодает» сердце (*ишемическая болезнь сердца*) 7/24-30
Болезни органов дыхания и уха, горла, носа 8/26-41
Болезни органов пищеварения 8/42-53
Болезни печени и желчевыводящих путей 8/54-59
Болезни кожи 8/90-92
Болезни хирургические 8/93-97
Болезни нервной системы 8/98-101
Основные принципы лечения суставных патологий (*артроз, полиартрит, подагра*) 10/27-33

Доктор Д.В.Наумов:
Недержание при простатите 1/10-11
Чеснок и сыворотка – чистка или правильное питание? 1/11-13
Программа борьбы со склерозом и стенокардией 1/13-15
Гастродуоденит и гипертония: есть связь 1/15-17
Прежде всего научитесь правильно закусывать (*нейродермит*) 1/18
Питание при вегето-сосудистой дистонии 1/19-20
Некоторые замечания о давлении 1/20-22
7 пунктов профилактики рака 7/18-23
Колит 7/71
Аритмия, инфаркт, трофические язвы 7/71-74
ХСН, кардиомиопатия 7/74-75
Запах изо рта 7/76-78
Болезни лечить бесполезно, нужно правильно питать организм (*стратегия оздоровления*) 10/6-12
Как наладить пищеварение после отравления 11/35-38
Профилактика гриппа по Наумову 12/51-53

Доктор А.В.Печеневский:
ДЦП: полезен не только мордовник 1/95-103
Болезни почек и мочевыводящих путей (*гемангиома на*

почке, цистит, аденома простаты, камни в почках, почечные колики) 2/55-64

Болезни женские (*гиперплазия эндометрия, кольпит, мастит, воспаление матки и придатков*) 2/96-105

Любое лечение начинайте с очищения 2/117-120

Найти храм, где чувствуешь особую благодать (*шум в ушах*) 2/120-122

Атеросклероз, бронхит, отеки 3/74-79

Фокальная дистония: продолжение темы 3/80-83

Нечего бояться! (*орхит, водянка яичка*) 4/67-68

С верой от диабета (*диабет, гипертония*) 4/69-73

Болезни эндокринной системы и обмена веществ 5/58-60

Болезни мужские и женские 5/73-78

Когда не хватает железа (*анемия железодефицитная*) 6/16-26

Поливалентная аллергия 6/27-33

Папилломы ушли, разберетесь и со щитовидкой 7/64-66

30+30: можно ли принимать что-то еще? 7/67-69

Улучшить настроение, убрать пучеглазие 7/70

Болезни почек и мочевыводящих путей 8/60-70

Советы по разным поводам 8/102-124

Из почтового ящика доктора А.В.Печеневского (*отит хронический, тубоотит, эрозивный гастрит, гемангиома печени, трещины на кончике языка, дневной энурез у детей, кашель аллергический*) 9/49-60

«Соус» к грибам (*оказание первой помощи при отравлении грибами*) 9/61-65

Сделай лекарство сам (*эскузан*) 10/67-71

Комплексный подход в лечении – залог выздоровления (*дерматит Дюринга*) 10/72-74

Покажи язык и узнай все о своем здоровье (*самодиагностика*) 10/75-79

И вновь о мочекаменной болезни 11/49-53

Болезни почек и мочевыводящих путей 11/53-62

Болезни эндокринной системы и обмена веществ (*щитовидка, сахарный диабет*) 11/63-72

Болезни нервные (*бессонница, депрессия, миозит, невралгия тройничного нерва, воспаление седалищного нерва*) 11/75-81

ПСА требует упорства (*аденома, простатит*) 12/84-88

Врач, целитель С.И.Цветков:

Природные вещества в борьбе с онкологией 4/82-90

Аномальный лимфоцит, или Как остановить рост опухолей (*лимфома, лимфогранулематоз*) 7/6-17

Быстрый и агрессивный (*саркоидоз легких, рак легких, опухоль сигмовидной и прямой кишки*) 9/6-12

Что происходит, когда нарушается гормональный баланс (*рак матки, шейки матки, яичников*) 10/34-45

Доктор тибетской медицины Б.Г.Чойжинимаев:

Жар костей не ломит (*практические рекомендации тибетской медицины*) 3/6-15

Мы состоим из того, что едим 10/80-87

Кандидат медицинских наук С.Г.Чойжинимаева:

Купите велосипед (*простатит, аденома, уретрит, варикоцеле*) 4/91-99

Позвоночник – всему голова (*гипертония, запоры, панкреатит, холецистит, ожирение, остеохондроз, радикулит, опухоль на почке*) 4/100-110

Из искры возгорится пламя – был бы ветер (*тахикардия, гипотония, вегето-сосудистая дистония, сердечная недостаточность, обильные месячные, приливы, депрессия, страхи*) 9/13-25

Гипертоник – не значит хроник 11/6-8

О диабете знали в Тибете 12/31-39

ПОДПИСКА ДЕШЕВЛЕ! НАШ ДЕВИЗ: «1 + 1» в 2010 году!

Цены растут, несмотря на или благодаря кризису. В розницу «Предупреждение Плюс» уже продают и за 25, и за 30 рублей, что существенно дороже подписной цены одного номера. Нам пока удается держать ее на прежнем уровне, и, хотя почта наверняка опять повысит тарифы на доставку, подписка все же будет дешевле розницы. И надежнее, так как многие розничные пункты сворачивают свою деятельность.

Мы надеемся, что вы не только не выйдете из рядов наших подписчиков, но и сагитируете подписаться на «Предупреждение Плюс» еще одного человека в 2010 году. Наш девиз: «Один + один»! Поверьте, этот призыв продиктован только одним — сохранить журнал в прежних параметрах, включая подписную цену.

Будьте экономны — оформляйте подписку!
Наши подписные индексы:

- **99609** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

На следующей странице мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий подписной индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой почтовый *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: _____

на 2010 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

ПВ _____ место _____ литер _____

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость _____ _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов _____

на 2010 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
«Ежемесячный» (МАП/АПР) 99609/19777	1 (82)	2 (83)	3 (84)	4 (85)	5 (86)	6 (87)
	X	X	X	X	X	X

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать семь изданий:

- **Болезни ног**
- **Методики доктора С.М. Бубновского *(оздоровление позвоночника и суставов)***
- **Методики доктора Д.В. Наумова *(болезни ЖКТ, крови и лимфы)***
- **Сахарный диабет**
- **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой**
- **Полный лечебник Ф.Лоевского *(с комментариями специалистов)***
- **Взрослым и ребятам о зверятах**

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 128.

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»: 609

- ☐ **Болезни ног (135 г)** _____ **экз.**
- ☐ **Полный лечебник Ф. Лоевского (135 г)** _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Бубновского (150 г)** _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Наумова (135 г)**_____ **экз.**
- ☐ **Сахарный диабет (150 г)** _____ **экз.**
- ☐ **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой (165 г)** _____ **экз.**
- ☐ **Взрослым и ребятам о зверятах (115 г)** _____ **экз.**

_____ _____

Ф.И.О. **Индекс**

_____

Адрес

_____

_____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы выпускаем книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать **семь изданий, указанных в купоне.**

Стоимость любой книги – 35 рублей **плюс расходы на пересылку ценной бандеролью**, которые зависят от удаленности вашего региона и соответствуют тарифам «Почты России». Цена доставки берется почтой за каждые полные или неполные 500 г. Вес книг указан в купоне с тем, чтобы вы могли рационально оформить заказ. Доставка **ТОЛЬКО ПО РОССИИ**.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес *обычным письмом* с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216.

Январь

пн	4	11	18	25	
вт	5	12	19	26	
ср	6	13	20	27	
чт	7	14	21	28	
пт	1	8	15	22	29
сб	2	9	16	23	30
вс	3	10	17	24	31

Февраль

пн	1	8	15	22	
вт	2	9	16	23	
ср	3	10	17	24	
чт	4	11	18	25	
пт	5	12	19	26	
сб	6	13	20	27	
вс	7	14	21	28	

Март

пн	1	8	15	22	29	
вт	2	9	16	23	30	
ср	3	10	17	24	31	
чт	4	11	18	25		
пт	5	12	19	26		
сб	6	13	20	27		
вс	7	14	21	28		

Апрель

пн	5	12	19	26	
вт	6	13	20	27	
ср	7	14	21	28	
чт	1	8	15	22	29
пт	2	9	16	23	30
сб	3	10	17	24	
вс	4	11	18	25	

Май

пн	3	10	17	24	31	
вт	4	11	18	25		
ср	5	12	19	26		
чт	6	13	20	27		
пт	7	14	21	28		
сб	1	8	15	22	29	
вс	2	9	16	23	30	

Июнь

пн	7	14	21	28	
вт	1	8	15	22	29
ср	2	9	16	23	30
чт	3	10	17	24	
пт	4	11	18	25	
сб	5	12	19	26	
вс	6	13	20	27	

2010

Июль

пн	5	12	19	26		
вт	6	13	20	27		
ср	7	14	21	28		
чт	1	8	15	22	29	
пт	2	9	16	23	30	
сб	3	10	17	24	31	
вс	4	11	18	25		

Август

пн	2	9	16	23	30	
вт	3	10	17	24	31	
ср	4	11	18	25		
чт	5	12	19	26		
пт	6	13	20	27		
сб	7	14	21	28		
вс	1	8	15	22	29	

Сентябрь

пн	6	13	20	27		
вт	7	14	21	28		
ср	1	8	15	22	29	
чт	2	9	16	23	30	
пт	3	10	17	24		
сб	4	11	18	25		
вс	5	12	19	26		

Октябрь

пн	4	11	18	25		
вт	5	12	19	26		
ср	6	13	20	27		
чт	7	14	21	28		
пт	1	8	15	22	29	
сб	2	9	16	23	30	
вс	3	10	17	24	31	

Ноябрь

пн	1	8	15	22	29	
вт	2	9	16	23	30	
ср	3	10	17	24		
чт	4	11	18	25		
пт	5	12	19	26		
сб	6	13	20	27		
вс	7	14	21	28		

Декабрь

пн	6	13	20	27		
вт	7	14	21	28		
ср	1	8	15	22	29	
чт	2	9	16	23	30	
пт	3	10	17	24	31	
сб	4	11	18	25		
вс	5	12	19	26		

Фото Александра ЛИТОВЧЕНКО / ЛОРИ

Рябина обыкновенная (sorbus aucuparia L.)

Небольшое дерево, высотой 6-15 м, с серой гладкой корой, молодыми пушистыми ветками. Листочки продолговато-ланцетовидные.

Цветки белые, с сильным горько-миндальным запахом. Плоды шаровидные, яблокообразные, сочные, ярко-оранжево-красные. Семена красноватые, серповидно-изогнутые, обычно по три в каждом плоде.

Цветет в мае-июне; плоды созревают в сентябре и обычно остаются на деревьях до глубокой осени и даже до начала зимы.

09012
4 607161 020036

Подробнее о растении читайте на стр. 102